

حکومتا هه‌رێما کوردستانی – عێراق  
وه‌زاره‌تا په‌روه‌ردی  
رێشه‌به‌ریا گشتی یا پرۆگرام و چاپه‌مه‌نییا

# رێبه‌ری مامۆستای په‌روه‌ردیا وه‌رزشی

## بو‌پۆلین حه‌فتی بنه‌ره‌ت تا دوو‌ازدی ئاماده‌یی

### ئاماده‌کرن

د. علی قادر عوسمان  
د. عاسی فاتح وه‌یسی  
م. نه‌حمه‌د باهانه‌دین

### هاتییه کرمانجیکرن ژ لای

جمال طیب عبده‌الرحمن  
سفر محمده‌ محمد  
سمیر محمده‌ علی  
به‌زاد غفار حفظ الله  
نه‌هاد ابراهیم رشید  
حکیم حسین یوسف  
محمده‌ نبی صالح

پیداچوونا زانستی  
سمیر عبده‌العزیز ح‌جی

پیداچوونا زمانی  
محمده‌ حسن سعید محمده‌

سہرپہرشتی زانستی یی چاپی: جمال طیب عبدالرحمن

سہرپہرشتی ہونہری یی چاپی: عثمان پیرداود کواز - سعد محمد شریف صالح

تایپکرن: زییر خالد سفر

دیزاین: ہلال عابد رمضان

بہرگ: ناری محسن أحمد

## بىناقى خودايى مەزن ودىۋقان

بىگومان ژيان ب گشتى بى بەرنامە نابىت و ھەمى كار پىدقى ب نەخشەكيشان وپلاندانانئ ھەيە ھەتا ئەگەرئ سەرگەفتنى بىنە مسۆگەرگرن. پەرودەدا وەرزشى كو لايەنەكى بەرفرەھى ژيانئ ب خۇفە دگرىت پىدقى ب رىنمايى وپلانا تايبەت ھەيە. ھەتا ئارمانجىت باش بدەستقەبىن.

ژبەر راستقەكرنا ياسايىت يارىيا يىن بەردەوام ژبەر ھندئ پىدقى بوو كو قى پەرتوكى پىداچونەك بۇ بىتە كرن بۇ نوكرنا زانستا ب شىۋەكى كو بگونجىت دگەل قى چەرخى.

ھىقىدارىن مامۆستايىن پەرودەدا وەرزشى يىن بەرىز مفايەكى ژقى پەرتوكى وەرگرن ب شىۋەكى كو ھەفكارئ وان بىت ل رويى زانستى و زمانى وكرىارى داکو زارقىن خۇ بكەينە ئىك و بنەمايەكى بنەرەتىي بەراھىي دارىژىن بۇ پاشەروژى. ئەم ھەمى ل ھەر ئاستەكى بىن مە پىدقى ب زانىارىت پتر و نوكرنا زانىارىت خۇ ھەيە. داکو پاشنەكەقىن ژ چەرخا زانستىيا ھەفچەرخ.

ئەف پەرتوكە ژى مە دكەتە ھەقال دگەل زانىارىان قىجا ھىقىدارىن مە خزمەتەكا قى بوارى كرىت وھارىكارىيەك بۇ مامۆستايىن پەرودەدا وەرزشى يىن بەرىز پىشكىشكرىت.

لىژنا پىداچوونى

## ئارمانجىت پەرودەدا وەرزشى ل قونتاغىن ھەفتى و ھەشتى و نەھى

**ل بواری زانست و زانیاریان:** فیرکنا قوتابیان و خويندکاران ب کارزانی و بەرنامە و پەرۆگرامی یارییت پەرودەدا وەرزشى کو رەوشنبیریپەکا وەرزشى یا کشتى بدەت.

**ل بواری دەروونی (نفس):** گەشە پیدانا ھەزین وەرزشى وھاندانا قى ھەزى بۆ بھئینانا کرىارا چالاکییت وەرزشى دناڤ قوتابخانە و دەرڤەى قوتابخانىدا گەشە پیدانا گیانى ریبەرى ورڤەبەریپى ل دەڤ قوتابیان ل دەمى یارییت وەرزشى و پویتە دان ب جڤاڤ و خوشەویستی تىپا خو و گرنكى پیدان و گەشەکرنا ھەزا وەرزشى.

**ل بواری بزاقى:** گەشە پیدانا راھینانا وفیرکنا قوتابیان ب بنەمايىن بنەرەت و کارزانىیت یارییت وەرزشى وھندەك پلانین ھونەرى ییت یارییت تاكى تىپى (الفردى والفرقى) بھئینانا ڤان یارییان کو دگەل ژيى وان یى گونجاییبیت ژ دەرڤەى پۆلى. ھەرودەسان پیتەدان ب وان راھینانان کو دبەنە ئەگەرئ ب ھیزکرنا زەڤلەکییت قوتابیان دڤى قوناغیدا.

## ئارمانجىت پەرودەدا وەرزشى ل قوناغا ئامادەیی

**ل بواری زانست و زانیاریان:** ئاگەھدارکرنا قوتابیان ب وان گوھۆرینییت ب سەر زەڤلەکییت واندان تین ل قوناغا سنیلەپیدا رینماییا وان بکەن بۆ ب کارئینانا شیوازی دروست ل دەمى بھئینانا یارییت وەرزشى و ئاگادارکرنا قوتابیان ب زیدەبوونا ھشیاری و رەوشنبیریپا گشتى یا وەرزشى وان ب ئەگەرئ پیدانا یاسایا یارییت وەرزشى بۆ قوتابى و خويندکاران ل دەمى بھئینانا بەریکاناندا.

**ل بواری دەروونی:** گەشەکرنا بارى دەروونی ل دەمى ئازریانى دیارییان و بەریکانییت وەرزشیدا گەشەکرنا گیانى رابەریپى لیدیڤ قوتابیان کو پشین خوڤراگرن و ئارامبن ل دەمى ئازریانى ل یارییت وەرزشى. ھەرودەسان گەشە پیدانا لایەنى ڤیانا وولات و نیشتمانى ل دەمى بھئینانا یارى و بەریکانییت وەرزشى.



**ل بوارى بزاقي:** گەشە كرن وزيدەكرنا كاردانەقى (رد الفعل) وگەشەكرنا كاززانىيت بزاقي كوب ئەگەرى مەشقكرن و يارييان ولايەنىت ھۆنەرى بۇ شيانىت وەرزشى ب دەستفە دئىن.

**يەكىت پروگرامى (مفردات المنهج)**  
**پروگرامى جمناستيك**  
**بۇقوناغىن حەقتى و ھەشتى و نەھى**

**پۇلا حەقتى:**

۱- بزاقيت سەر ئەردى: پىداچونەك ب بزاقيت بەراھىي. قولوپىنك (الدرجة) بۇ پىشە. ب پى يى قەكرى-قولوپىنك بۇ پاشە -راوہستان ل سەر ھەردوو دەستا.



۲- ھەسپى دارى (المهر) بلندى (۱) م

خۇ ھاقيتن ب پىيىت قەكرى.

خۇ ھاقيتن ب پىيىت گرتى.

۳- سندوق: خۇ ھاقيتن ب پىيىت قەكرى

ھاقيتن ب چەميايى پىيىت گرتى بۇ ژناقد (القفر المتكور داخلا)

۴- بەربەستا ھەفسەنگ: (عارضة التوازن) رىقە چوون ل سەر (رايەلى) ل بلنداھيا ۷۰سم رىقە چوون ل سەر (رايەلى) دگەل گرتنا پارچەدارەكى ب دەستى. پاشى ھاقيتن دارى بۇ سەرى وقەگرتنا وى. رىقە چوون ل سەر رايەلى پشتى خوزقراندن (۱۸۰). رىقە چوون ل سەر رايەلى دگەل بلندكرنا ھەردوو دەستا بۇ رەخان پشتى لقينا ئىك پىيى بۇ پاشە.

رىقە چوون ل سەر رايەلى پشتى بلندكرنا ھەردوو دەستان بۇ تەنشتان وچەماندنا چوكان وزفرين بۇ (۱۸۰).

**تېيىنى:** رىكا ب سەرکەفتى ب (رايەلى) خۇھلاويستنا ھەفسەنگ (التعلق الاتزانى) كىقرىشك - سياربوون.



راھینانا ھەفسەنگ

رېكا ھاتنا خارى ل سەر رايە لى (ياريزان دگەل ھەژاندنا (مرجھه) پىي - ھاقيتتا ۋەكى ستىرى - كارت ويل - زفراندنى دروست بکەت ل ھەواى).

تايپىنى: ھەكە ل قوتابخانى رايە لا ھەفسەنگ نەبوو ئەف بزاقە ل سەر پاندىرەكى (مصطبة) تپنە بجھئيان.

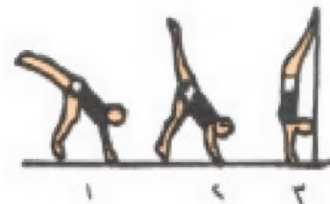
۵- چالاكيا (ايقاعى) ۋ دەمدار بۇ كچان:

۱- جوريت ريفە چوونى - ريفە چوونا فيستە ڧاليا ۋەرزشى (الاستعراض الرياضى) ريفە چوون ل سەر شەيىت پىي.

۲- غاردان بۇ پيشفە - بۇ تەنشتان - بۇ پاشفە - ب سىگاف.

۳- شيوئ نەلقاندنا - ھەردوو دەستان ل راوہستانى - ل ريفە چوونى - ل غاردانى.

۴- ل سەر ئيشقلىكى (خطوة الحجل) خشاندىن بۇ تەنشتى - (پيىنگافا خشاندىنى بۇ تەنشتان ۋ پيشفە ۋ پاشفە ئىك ل دويىف ئىك) مامۇستا دى زنجيرەكا ڧان بزاقا دەتە قوتابيان ئەو قوتابىيىت سەرکەفتى دى ھنيرتە (بنگەھى تايبەت) بۇ مەشقكرنى.



## پۇلا ھەشتى:

### ۱- بزاڭىت سەرئەردى:

۱- پىداچوونا بزاڭىت بەراھىكى.

۲- قولوپىنك (الدرجە) - (راوستان - ھەردوو دەست بۇ پىششە - قولوپىنك بۇ پىششە)

۲- زنجىرەكا بزاڭىت سەرئەردى پىكھاتىن ژ پىنج بزاڭان.

### ۲- ھەسپىندارى (المهر):

۱- خۇ ھاڭىتتا چەماندى (القفره المنحنیه)

۲- خۇ ھاڭىتتا پىيت قەكرى.

### ۳- سندوق:

۱- خۇ ھاڭىتن ب پىيت قەكرى بۇ كوران ودانانا سندوقى ب درىژى.

۲- خۇ ھاڭىتتا چەماندى وب جويكرنا پىيان (ل سەر سندوقى ب فرەھى)

۳- خۇ ھاڭىتتا چەماندى بۇ كوران و (دانانا سندوقى ب فرەھى)



### ۴- رايەلا ھەقسەنگ (عارضۃ التوازن):

۱- رىڭقەچوون ل سەر رايەلى ب وەرگرتنا شىوئ تەرازيى.

۲- رىڭقەچوونا بلەز ل سەر رايەلى.

۳- رىڭقەچوون ل سەر رايەلى ب نىف چەماندنا چوكان.

۴- زنجىرەكا بزاڭان ل سەر رايەلى ژ بزاڭىت بەراھىكى دگەل چاڭدىريا ھاتنا خار و سەرکەفتنى ل سەر

رايەلى ب شىوھكى ھونەرى.



پۇلا نەھى:

### ۱- بزاڧىت سەر ئەردى:

پىداچوونا بزاڧىت بەراھىكى - خۇ ھاڧىتن ل سەر ھەردوو دەستان بۇ پىشە بجهئىنانا بزاڧان (كارت ويل) بۇ چەند جارەكان.

### ۲- ھەسپىدارى:

۱- خۇ ھاڧىتن ل سەر (دانانا سىندقى ب فرەھى)

۲- خۇ ھاڧىتن ل سەر ھەردوو دەستان (ب فرەھى)

### ۳- سىندوق:

دووبارەكرنا بزاڧا خۇھاڧىتنى ب پىت قەكرى و پىت گرتى.

### ۴- رايەلا ھەقسەنگ: (عارضة التوازن)

زىچىرەكا بزاڧان ل سەر رايەلى.

## پروگرامى جىناستىكى بۇقوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

### ئىكى: بزاڧا سەر ئەردى

۱- قولوپىنك بۇ پىشە ژ راوەستانى — راوەستان ل سەر ھەردوو دەستان

۲- تەرازى (مىزان أمامى) پاشى قولوپىنك بۇ پىشە.

۳- خۇ ھاڧىتن عەرەبى (القفره العربيه).

۴- خۇ ھاڧىتن عەرەبى ژ سى پىنگاڧان - قولوپىنك بۇ پىشە — راوەستان ل سەر ھەردوو دەستان.



تەرازى بۇ پىشە



### دووی: هه سپیداری (المهر):

۱- خۆ هاقیتین ب جوت کرنا ههردوو پیاپیان.

۲- خۆ هاقیتینا عه ره بی ل سه ره سپیداری.

### سیی: سندوق:

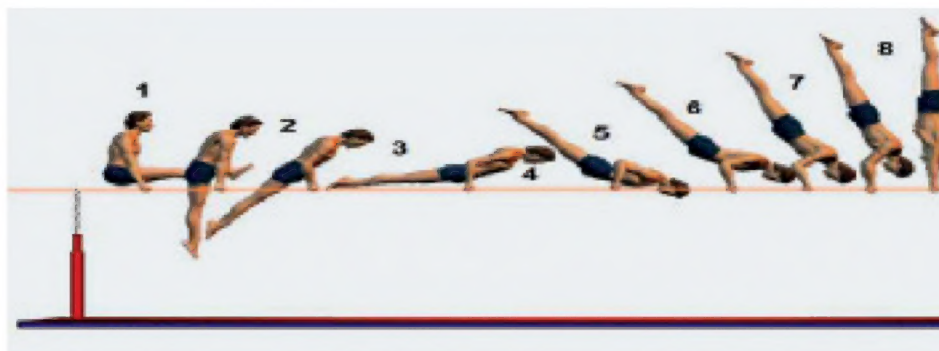
۱- خۆ هاقیتین ب پییت فه کری ل سه ره سندوقی (دانانا سندوقی بدریژی)

۲- خۆ هاقیتین ب پییت گرتی ل سه ره سندوقی (دانانا سندوقی بدریژی)

### چارئ: ئامیری هلاویستنی و ته ریب (عوقله و متوازی).

۱- گرتنا هلاویستی (عوقله) ب لای پێشقه ده رباره ی گرتنی ب ههردوو دهستا — دروست کرنا هیژوکی (مرجه) و هاتنا خار ژ پێشقه.

۲- ئامیری ته ریب (متوازی) خۆ هلاویستن ب ههردوو بنكه فشان (التعلق الابطي) — راوهستان ل سه ره ملان. قولوپینك (دحرجه) — روینشتن ب فه کرنا ههردوو پیاپیان — هاتنا خار.





## پۇلا يازدى:

### ئىككى: بزاڧىت سەرئەردى:

۱-پىداچوون ب قوناغا پىشى

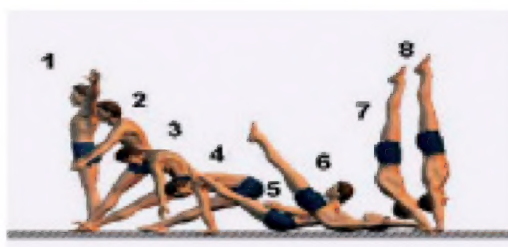
۲-زنجىرەك ژ راھىنانىت پىشى بۇ نموونە:

(راوستان — تەرازى (مىزان) - قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان)

قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان — قرىن (غگس) — راوستان.

قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان ل سەر ھەردوو دەستان — راوستان

كارت ويل (عجلە بشرىه) خۇ ھاڧىتتا عەردى (قفزە عربىه).



قولوپىنك (الدرجە) بۇ پاشقە

### دووى: ھەسپىدارى (المهر):

بجھىنانا وان راھىنانان ئەوئ ل پۇلا دەھى ھاىن دگەل زىدەكرنا بلنداھيا ھەسپىدارى.

### سىي: سندوق:

۱-خۇ ھاڧىتتا سەر سندوقى (دانانا سندوقى ب فرەھى) سى تەخە (۳ طبقات)

۲-خۇ ھاڧىتتا ب ھەردوو دەستان (قفزە الیدىن) دانانا سندوقى ب فرەھى — سى تەخە (۳ طبقات)

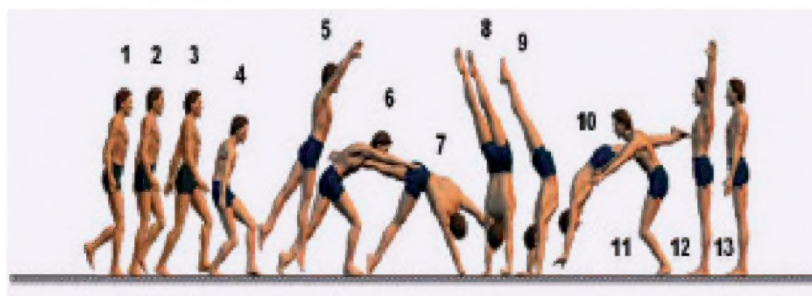
۳-كارت ويل (العجلە البشرىه) داناناسندوقى ب درىژى - ھلاوىستى (عوقلە) — زفراندىن —

راوستان زفراندىنەكا بجويك بۇ پىشقە — ھاىنا خار.

ئامىرى تەرىب (متوازى) خۇ ھلاوىستى ب بىكەفشان (التعلق الابطى) — راوستان — راوستان

ل سەر ملان — قولوپىنك (دجرە) — لىدانا ھەردوو پىيان ب قەكرى ب رايەلى - زفراندىن بۇ

پىشقە — زفراندىن بۇ پىشقە - ھاىنا خار ب نىقرقرىن (الهبوط بنصف دورة).



**پۇلا داۋازى:**

**ئىككى: سندوق:**

۱-خۇ ھاڧىتن ب ھەردوو دەستان-دانان سندوقى ب دريژى ھەمى تەخىت سندوقى (كافة الطبقات)

۲-خۇ ھاڧىتن عەرەبى (القفره العربيه) دانانا سندوقى ب دريژى ب ھەمى تەخىت سندوقى.

**دووى: ئاميرى ھالاويستنى وتەريب ( عقله ومتوازي):**

ھالاويستيا (عقله) نزم — رېڧەچوون بۇ ھالاويستىي (گرتنا ھالاويستىي) — جھگير كرنا لەشى  
زفراندنەكا بچووك بۇ پېشقە-ھاتنا خار.

ئاميرى تەريب (متوازي) (خۇ ھالاويستن) ب بىكەفشان (التعلق الابطي) — راوہستان — راوہستان  
ل سەر ملا-زفراندن-ھاتنا خار.

**تېيىنى:**

۱-بجھئىنانا ھەمى پىرۇگرامى يارىيان ل دەمى مەشقكرنا تيمىت قوتابخانا وخاندنگەھان.

۲-گوتنا ياسا وديروكا جمناستىكى بۇ قوتابيان رۇژيت سرو سەرما ئان ل وان رۇژين كاودان  
نەدگونجاين.



## پروگرامی یارییا ته پیا باسکت بولی بو قوناغین هفتی و ههشتی و نهی

### پولا هفتی:

- ۱- گرتنا پی ب ههردوو دهستان.
- ۲- باسدان ل ئاستی سینگى دگهل گرتنا ته پی ب ههردوو دهستان.
- ۳- یاریکرن ب ته پی (تهپ تهپه) (المحاوره) ل بارى راوهستانى.



ئه نجامدانا کریارا تهپ ته پی

- ۴- یاریکرن ب ته پی (تهپ تهپه) (المحاوره) ل بارى بزاقى.
- ۵- هافیتنا ته پی بو سه لکى (التهديف) ژ راوهستانى.
- ۶- هافیتنا ته پی بو سه لکى (التهديف) ب ئیک دهست ژ راوهستانى.
- ۷- یاریکرن ب شیوى ۳×۳ ل سه ر ئیک سه لک.

**تییینی:** راهینانیت لهشی گهرمکرنی پیدقییه وان بزافان فهگریت کو مفای بگههینته باسکت بولی. وهکی لهزاتی وراوهستان ب ئیک هژمار ل دهمی غاردانی ئان ب دوو هژماران و گوهورپنا شیوی غاردانی ژ لایهکی بو لایهکی دی.

## پۇلا ھەشتى:

- ۱- ياريكرن ب تەپى (تەپ تەپە) ل بزاقى (گوھۆرپنا رىژا غاردان و راوھستانى) (المحاوره)
- ۲- ياريكرن ب تەپى (تەپ تەپە) ب كارئىنانا ھەردوو دەستان راست و چەپ.
- ۳- ياريكرن قەگەريايى (المرتده) ب ھەردوو دەستان ژ راوھستان و بزاقى.
- ۴- راھىنانا بزاقا ياريكرنى (تەپ تەپە) (محاوره) پشتى پاسدانى. پاسدان و بزاقا ھەرگرتنا تەپى جارەكا دى پشتى ھەرگرتنا جھەكى دى ل گورەپانى.
- ۵- تەپ ھاقىتن بۇ سەلكى ب يەك دەست دبزاقىدا ژلايى راست و چەپى.
- ۶- بىنەمايىت ھىر شكرنى دژى بەرگريكرنا ياريزانى.



پاسا قەگەراندى

## پۇلا نەھى:

- ۱- ھاقىتن تەپى بۇ سەلكى ب يەك دەست ژ بزاقى ل ھەردوو لا راست و چەپ.
  - ۲- پاسدانا درىژ (المناوله الكويله) ب يەك دەست بۇ ياريزانەكى راوھستاي.
  - ۳- پاسدانا دوير ب يەك دەست بۇ ياريزانەكى ل بارى بزاقىدا بىت.
  - ۴- تەپ تەپە كرن ئىك بەرامبەر ئىكى (چەوانيا ھەرباز بوونى ژ بەرگريكرنى ب خاپاندن پشتى تەپ تەپە كرنى) (المحاوره).
  - ۵- بەرگريكرنا ياريزانى بەرامبەر ياريزانى (بزاق بۇ پىشقە بۇ ھەردوو تەنشتان و پشتى)
  - ۶- راھىنانا (ھوير) (تركيز) كو دبەرژەوھنديا وى راھىنانىدايە ئەوا دايە ياريزانى ل قوناغا چارى و پىنجى.
  - ۷- بجھىنانا ياريا سەلكى.
- تەبىنى: چەند بابەتەكىن ياريا باسكت بۆلى و دىرۇكا وى يارييى دى دەنە قوتابيان دكاودانەكىدا كو نەشىن ب شىوھكى كرىارى ژ ھەرقەي پۆلى بىتە بجھىنان.





هاڧىتىنا تەپى ژ پراوستان

هاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى ژ خۇ ھاڧىتىنى

### پروگرامى يارىيا باسكت بولى (سەلكى) بۇ قوناغا ئامادەيى

#### پۇلا دەھى:



- ۱- پىداچونەكا ب لەز ب ھەمى جورىت پاسدانى (أنواع المناولات).
- ۲- ھاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى شىوئى رەڧاندنى (التهديف الخطي).
- ۳- ھاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى بەيەك دەست ژ خۇ ھاڧىتىن و جەيت جودا جودا.
- ۴- لڧاندنا پىيى جىھگىر (الارتكاز) ل رىڧە چوون و غاردانىدا.
- ۵- لڧاندنا ھەردوو پى و دەستان ب شىوئى بەرگريكرنى (ئىك ياريزان).
- ۶- راھىنانا ھىرشكرنى دژى بەندكرنى (تمارين هجوميه على الحجز) وجورىت كرىارا ئىك و دوو برىنى (القطع).
- ۷- راھىنانىت جودا جودا بۇ بەرگريكرنى ژ دەڧەرا زونى.
- ۸- ھىرشكرنا ب لەز و چەوانىا ھىرشكرنى (پشتى وەرگرتنا تەپى پشتى تۆماركرنا خالان و پاسدانان تەپى).
- ۹- دانانا پلانا ھىرشكرنى دژى بەرگريكرنا ياريزانى بەرامبەر ياريزانى و دژى بەرگريكرنى ژ دەڧەرى.
- ۱۰- بجھىنانا يارىيەكا ئاسايى ل تەپا باسكت بولى



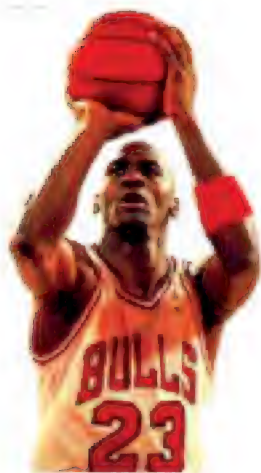
## پۇلا يازدى:

- ۱- دانانا راھىنانىت رگە بەرىپ (منافسه) بۇ بجهئىنانا ھەمى جورىت پاسدانى.
- ۲- ھافىتتا تەپى بۇ سەلکى ب ھەردوو دەستان ل ھنداف سەرى.
- ۳- ھافىتتا تەپى بۇ سەلکى ب يەك دەست ژ خارى پىشتى وەرگرتا دوو پىنگافان.
- ۴- بەرگريگرن تاکە کەسى (الدفاع الفردى) دژى دوو ھىرشکەران.
- ۵- ھىرشبرنا بلەز.
- ۶- بجهئىنانا يارىيا سەلکى (باسکت بۆل) دگەل شروڤەکرنا برگىت ياسايا يارىيا سەلکى (باسکت بۆل).

## پۇلا دوازدى:

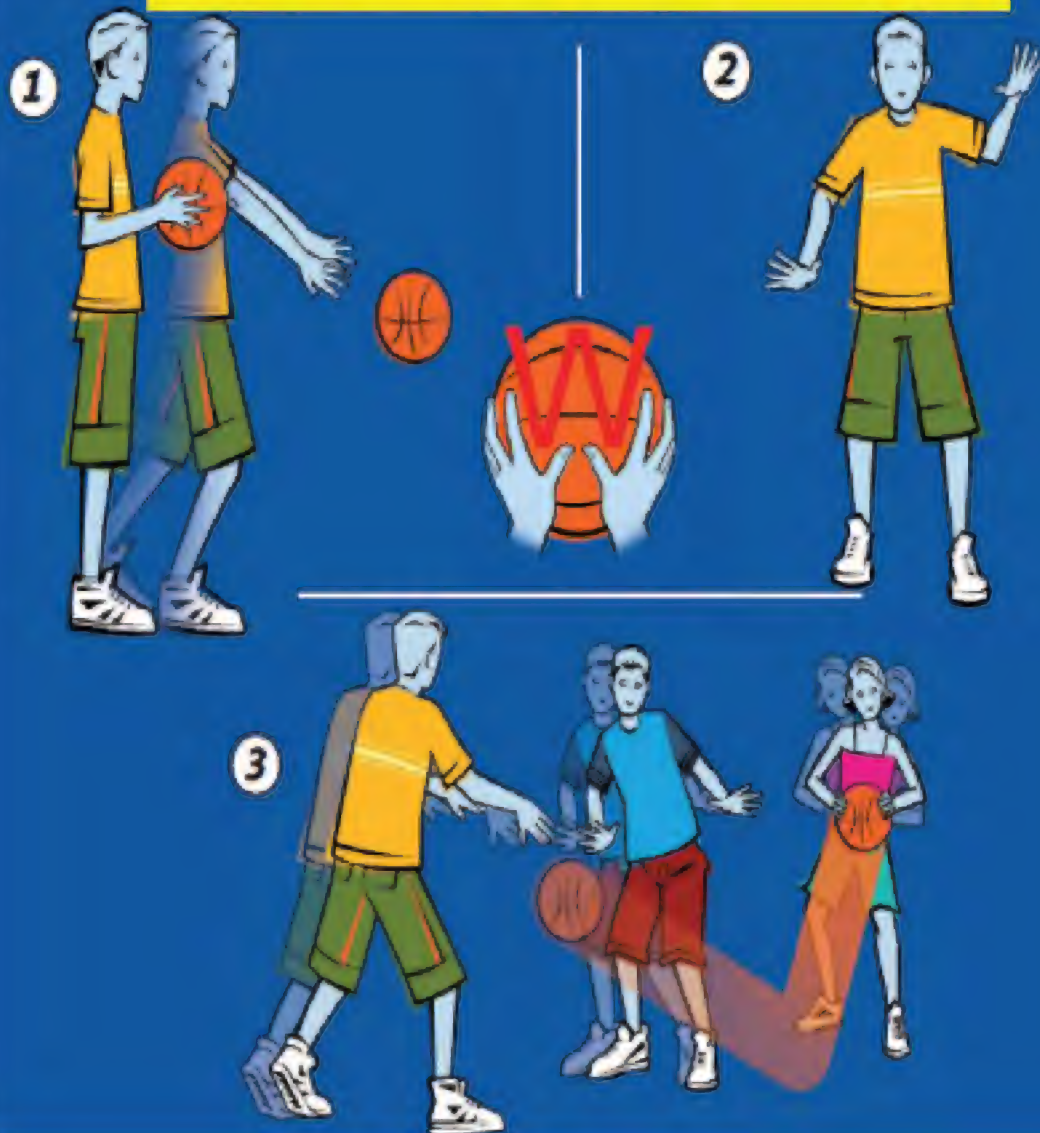
- ۱- پىداچوونەکا بلەز بۇ ھەمى جورىت پاسدان و ھافىتنى بۇ سەلکى.
- ۲- بەرگريگرن ژ دەرڤەئى (دفاع المنطقة).
- ۳- بەرگريگرن ئىک بەرامبەر ئىک.
- ۴- پلانا ھىرشبرنى دژى بەرگريگرنى ئىک بەرامبەر ئىک و بەرگريگرن ژ دەرڤەئى.
- ۵- بەرگريگرن دژى ھىرشا بلەز ( ۲ دژى ۳ ).
- ۶- بجهئىنانا يارىيا سەلکى (مزاولة اللعبة).

**تېيىنى:** زىدەکرنا (گۆتتا) برگىت ياسايا تەپا سەلکى و دىروکا فى يارىيى بۇ قوتابيان بىتە گۆتن ل  
رۆژىت سار و سەقايى نەگونجای.



ھندەك ژ جوريت ھاقيتنى بۇ سەلکى

پاس دانا فہ گہریایی - بلوک - چہ وانیہ تہ پ گرتنی



## پروگرامى يارييا تەپا دەستى

### پۇلا ھەفتى:

۱- ۋەرگرتنا (گرتنا) تەپى ب ھەردوو دەستان راوستان و زىدە لقينىدا.



۲- پاسدان ژ ھنداڤ سەرى ب يەكدەست ل لقينى.

۳- ھافىتتا تەپى بۇ گولى ژ ھنداڤ سەرى ل لقينى.

۴- جۇرئەت راھىنانىت لىكدای (مركبه) بۇ ھەمى بنەمايىت سەرى.

۵- بەرگريكرن ژدەڤهرا (۶- چونه ، ۵-۱).

۶- راوستانا گۆلچى.

۷- شروڤه كرنا ھندەك ژ برگىت ياسايا تەپا دەستى.

۸- بجھىنانا يارييه كا ئاسايى.

## پۇلا ھەشتى:



۱- راھىيانا لىكدای (مركبه) بۇ بنه مايىت دەسپىكى.

۲- راھىيان بۇ بەرگىرنا تاكه كەسى.

۳- راھىيانا وەرگرتن و ھاقتىنا تەپى بۇ گولۇ دگەل

ھەبوونا بەرگىركارى (مدافع).

۴- پالانا ھىرشكرنى ب كوم (۲-۴ ، ۳-۲).

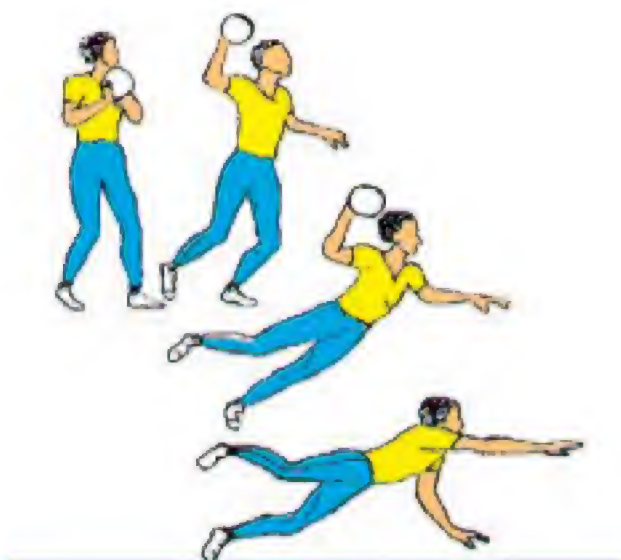
۵- شروقه كرنا ھندەك برگىت ياساى.

۶- بجھىيانا يارىيە كا ئاساى.

## پۇلا نەھى:

۱- ھاقتىنا تەپى بۇ گولۇ دگەل خۇ ئىخستنى و بەرچاف وەرگرتنا فېربوونا راھىيانا نمرە ب نمرە

(التدريج).



۲- ھىرشبرنا بلەز.

۳- راھىيانا لىكدای بۇ ھەمى بنه مايىن دەسپىكى.

۴- مەشقكرنا گولچى.

۵- پويته پىداننا زىدەتر ب پالانا بەرگىركنى و ھىرشبرنى ل يارىكرنى ل نىفگۆرەپانى.

۶- پويته پىدان ب ھندەك برگىت گرنگ يىت ياساى.

۷- بجھىيانا يارىيى.



## پروگرامى يارييا تەپا دەستى بۇقوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

۱- مەشقىكرنا گۆلچى دروستكرنا ئاستەنگا نزم ل ھەردوو لا و ئاستەنگا بلند (الصد الواطئ - الصد العالي).



۲- ھافىتتا تەپى بۇ گۆلى ژ كوژيىت لايى راستى وچەپى (زاويه اليمين واليسار).

۳- ھافىتتا تەپى بۇ گۆلى ل بارى غاردانى وپشتى وەگرتتا تەپى ژ پاسەكا دريژ.

۴- راھيئانا بەرگريكرنى (دروستكرنا ديوارى رخا و بلند).

۵- پاسدان ژ ناقبەرا دوو ياريزانا ل لقينا بلەز پشتى ھافيتتى بۇ گۆلى.

۶- بەرگريكرن (۲- دژى- ۳) ب ھەبوونا ياريزانەكى ھيرشەبر ل سەر بازنى.

۷- شرؤفەكرنا ھندەك برگيىت ياسايى.

۸- بجھئيئانا يارييى.

## پۇلا يازدى:

۱- پاسدان پشت سەرى ل ئاقبەرا دوو ياريزانا



پاسدانا تەپى ژ پشت سەرى

۲- راھىنان مەشقپىكرنا گۆلچى.

۳- پاسدان ژ ئاقبەرا دوو ياريزانىت ئىك و دووېر ل پىش گۆل پىشتى ھافىتىنى بۆ گۆل.

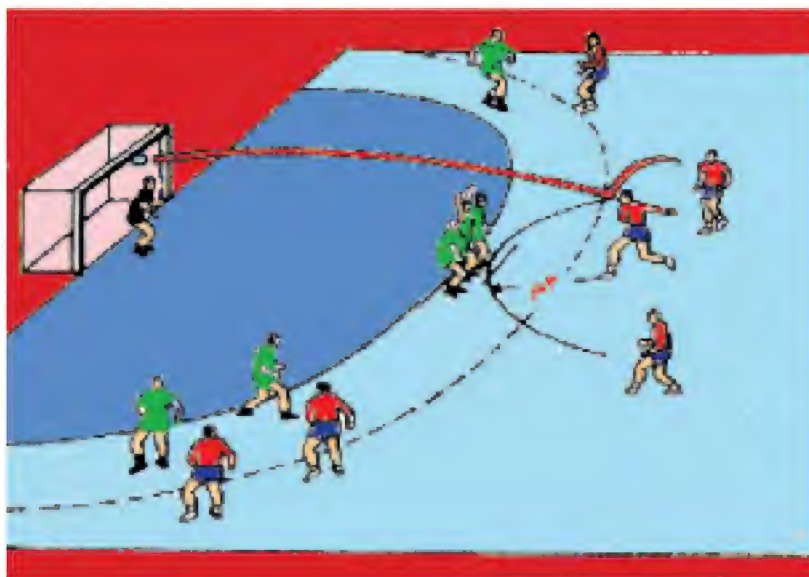
۴- لىداننا سزا (لىداننا ۷ مەترى)

۵- ھىرشبرنا بلەز ژ لايى ياريزانانقە ب ھەبوونا ياريزانەكى بەرگىكەر.

۶- ھافىتىنا تەپى بۆ گۆل دگەل خو ھافىتىنى بۆ سەرى ب دانانا رايەلى (عارضة) ل بلنداھىيا ئىك مەتر

وشىست سانتەمەتر (۱,۶۰) م وھافىتىنا تەپى بۆ گۆل ژ سەرىقە.

۷- بەرگىكرن ژ دەقەرا (۳- دژى- ۴) ب ھەبوونا ياريزانى جھگىر (ارتكاز) ل سەر بازنى.



۸- شروڧەكرنا ھندەك برگىت ياسايى.

۹- بجھىنانا يارپىيەكا ئاسايى.

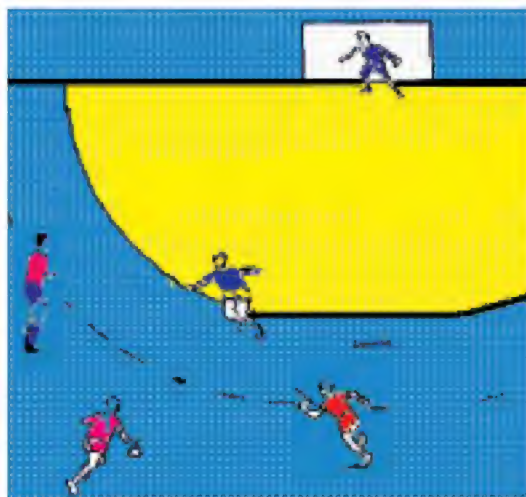
## پۇلا دوازدى:

۱- پاسدان دگەل خۇ ھاقىتنى ل ناۋبەرا دوو ياريزانان (لقين بۇ ئىك لا)

۲- ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى دگەل خۇ ھاقىتنەكا بلند، بلنداھييا رايەلى (عارضة) ۲م و ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى ژ سەريقە.



ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى دگەل خۇ ھاقىتنا بلند



۳- ھيرشبرنا بلەز ب سى ياريزانان.

۴- ھېرشېرنا بلەز ب سى ياريزانان دژى ياريزانىن بەرگريکەر.

۵- بەرگريکرن ل گۆرەپانى (۶- دژى- چونە)



۶- لفين و ھېرشېرنا (۵- ۱)

۷- ياريکرن ئاسايى.

۸- شروڧەکرنا ھندەك ژ برگين ياسايا تەپا دەستى.



## پروگرامى يارييا تەپا قۇلى بۇلى بۇقوناغىن حەفتى ۋەھشتى ۋ نەھى

### پۇلا حەفتى:

۱- ھنارتنا (سىرف) (الارسال) ل ژىرقە (بەرامبەر)



ھنارتنا سىرقى ل ژىرقە

۲- پاسدان (مناولە) بۇ پىشقە ل سەر سەرى.

۳- پىشوازيكرن (استقبال) ژ سىرقى ب ھەردوو باسكان.

۴- ھندەك پلانېت سادە ۋەكى لقىنا ياريزانان دناف گۆرەپانىدا.

۵- ياريكرن (العب).

۶- شروقه كرنا چەند بركەيىن ياسايى (قانون) يارييا تەپا قۇلى بۇلى.



### پۇلا ھەشتى:

۱- دووبارەكرنا كارزانييت پىشىى بىنەرەت (المهارات الاساسيه السابقه).

۲- ھنارتنا سىرقى (الارسال) تەنسى.



۳- پىدانا كارزانييت تاكە كەسى يىت پىدقى (المهارات الفردية الضرورية)

۴- فىركرنا لىدانا ب ھىز (الكبس) ھەكە چىبىت دگەل ھەبوونا بەرگريى (بلوك).

۵- ياريكرن ۋ شروقه كرنا چەند بركىت ياسايا (قانون) ياريى.



## پۇلا نەھى:

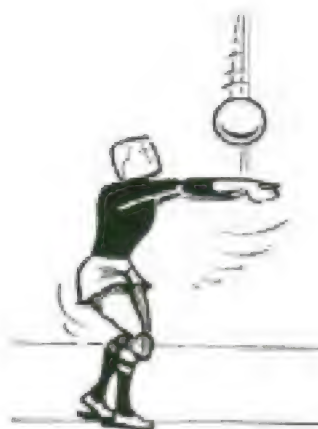


۱- دوو بارە کرنا چەند کارزانییت پیشی.

۲- جەخت کرن ل سەر لیدانا ب هیژ (الکبس) وبەرگری (بلوك)

۳- فیئر کرنا هیژشبرنی (الهجوم) ل بارئ بلند ونزم.

۴- هنارتنا سیرفا ره فاندی (الارسال الخطای).



۵- چەند پلانییت بەرگری کرنی (بعض الخطط الدفاعية) وهیژشبرنا ساده.

۶- یاری کرنن (اللعب).



**تیئینی:** ل دەمه کی کو دەر فەت نەبیت بۆ وانیت کریاری. دقیت مامۆستا چەند بابەتین ساده ژ یاسایی و

دیروکا یارین. ژبلی وان بابەتان ئەوین پیشی هاتینه گۆتن بۆ قوتابیان.

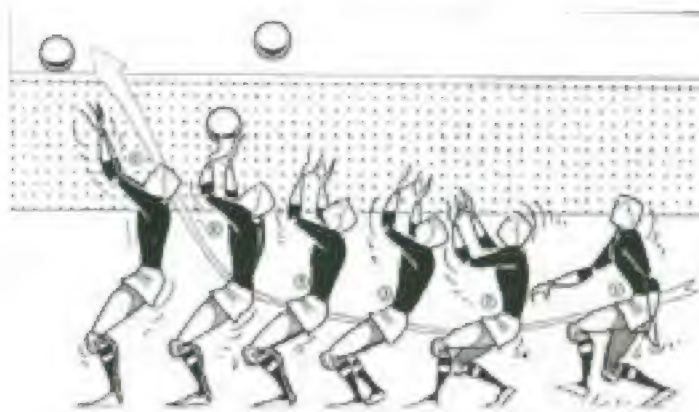
## پروگرامی یارییا تەپا قولى بولۇ بۇقوناغا نامادەيى

### پۇلا دەھى:

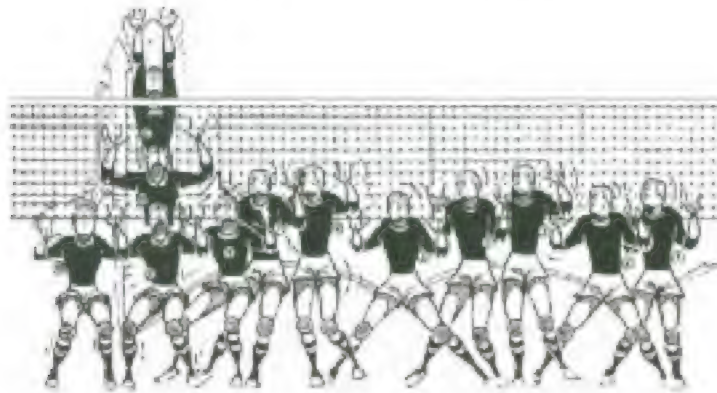
۱-دووبارەكرنا چەند كارزانييت پيشىي.

۲-پاسدان بۇ پشتقە (المناوله الخلفيه).

۳-بلند كرن بۇ سەرى (المناوله العاليه).



۴-بەرگرييا ديوارى (بلوك) ب ئىك يان دوو ياريزان يان سى ياريزان (دفاع الفردى الجماعى).



۵-يارىكرن دگەل شروڧەكرنا ياسايا (قانون) يارىيى ب دريژى.

۶-بەرگيرى ب كوم. (الدفاع الجماعى) بەرگرييا ئىكسەر ل سەر تورى.

۷-هیرشكرن (الهجوم) ب هەمى جۇران بۇ لايى چەپى ويى راستى - ليدانا ب هیز (الضربة الساحقة).

۸-پیتە دان ب پيشوازييا ئىكى (الاستقبال الاول) ژ تەپى و گەھاندىن (التوصيل) بۇ ياريزانى بلندكەر (الرافع) و لقين بۇ بارەكى دى.

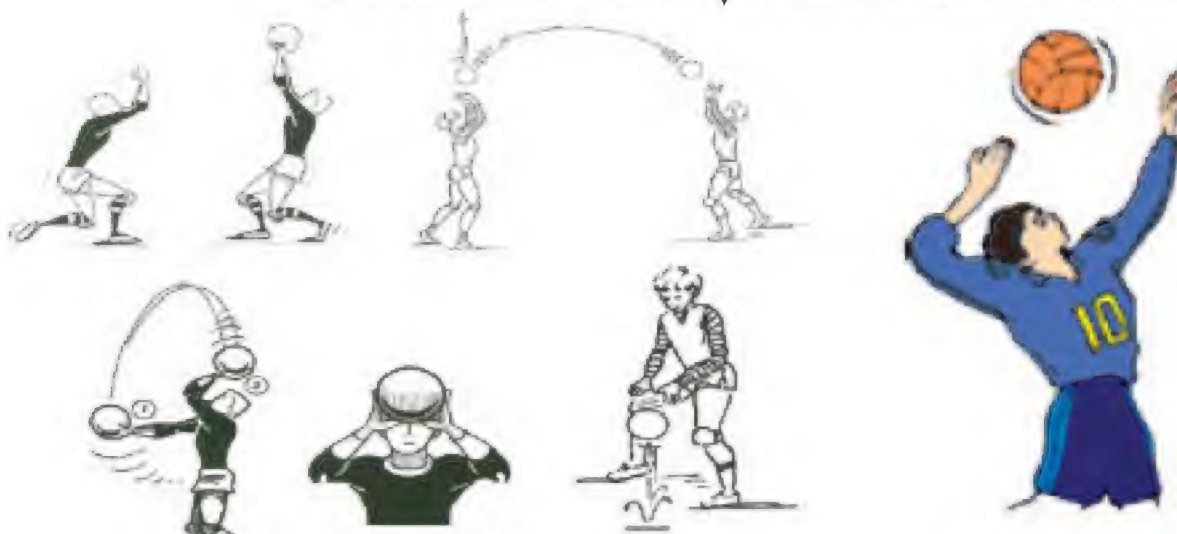
## پۇلا يازدى:

- ۱- بلندكرنا نزم (الرفع الواطئ).
- ۲- لقينا دروست ب مەرەما پركرنا قالاتييان (التغطية) ل دەمى رابوونا ھىلا پيشىي ژ بەرگريكرنى (بلوك).
- ۳- زفراندنا تەپى ب فرين لسەر ئەردى (غطس).
- ۴- بەرگريكرن (بلوك) ب سى ياريزانان (الدفاع الجماعى).
- ۵- پلانا بەرگريكرنا ھەفېشك - بەرگريا پاشىيى وپيشىيى ورەخا.
- ۶- ھىرشېرنا دەملدەست (الهجوم السريع).



## پۇلا دوازدى:

- ۱- بلندكرنا كفانەيى (الرفع المقوس).
- ۲- ياريكرن - بەرگريكرن (الدفاع) ب ھەمى جۇران - ھىرشېرن (الهجوم) ب ھەمى جوران.
- ۳- بەردەوامبوون ل كرىارا كارزانييت بئەرەت (المهارات الاساسيه) ل ياريكرنى.



**تېيىنى:** ل وى دەمى كوماو ھەبىت بۇ وانا كرىارى. دقئىت مامۇستا بابەتئىن ئەكادىمى يىت سادە ژ ياسايى و دىرۇكا يارييى (تاريخ اللعبة) شروڤەبكەن بۇ قوتابيان.

**پروگرامی گوردان و مه يدانی**  
**بۇ قوناغىن حەقتى و ھەشتى و نەھى**

**پۇلا حەقتى:**

۱- غاردان ← ماوئىت كورت  
 ← ماوئىت ناقتىجى



دەستپىكا غاردانى (زاغ دان ۵×۵م)

غاردانا پوستەى (دانه قە و ھەرگرتن) (۴×۵۰م).

غاردانا ئاستەنگ: راھاتن ل سەر ھونەرى (تكنيك) ئاستەنگ بلندى (۳۰سم، ۵۰سم).

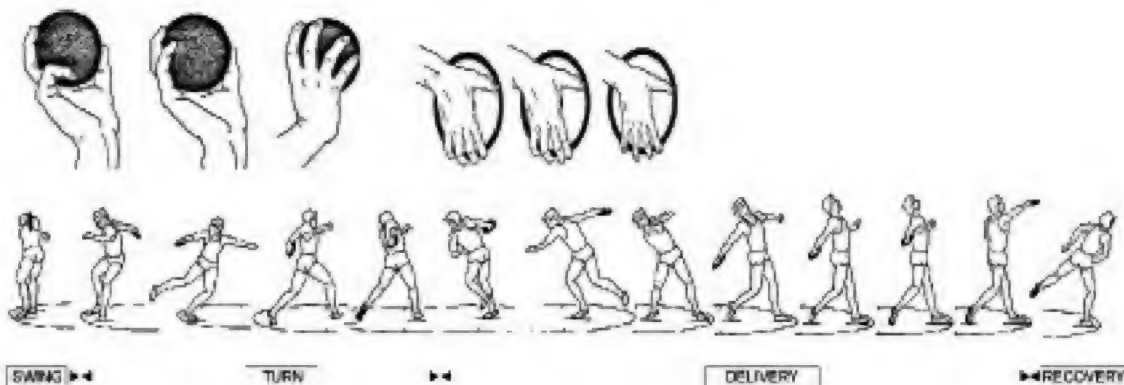


**۲- پالدان و ھاقتىن:**

پالدانا پارسەنگى (قذف الثقل) فیرکرن پالدانا پارسەنگى بچويك وسقك.

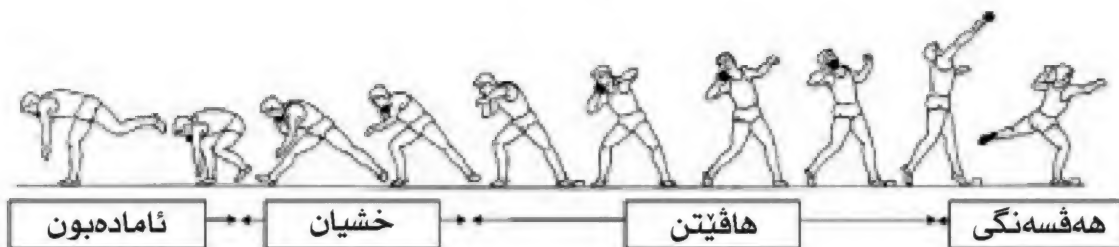
فیرکرن و پالدانا پارسەنگى ژ راوہستان (الپات) و راھینان ل سەر ھاقتىنا تلپى (رمي القرص) (ب کارئینانا

بازنا لاستىكى يا سقك). وب کارئینانا چەند راھینانەکان و راھاتنا بەراھیى بۇ لقینى.





### هاڧىتئا تلىپى



### پالدا نا پارسەنگى

#### ۳-خۇ ھاڧىتن:

۱-ئىكگاشى ب رىكا ھلاويستنى وب كارئىنانا مەودايى غار دانا تمام.



ب-خۇ ھلاڧىتن بلند -ب رىكا زىنى (سرجى).



**تېيىنى:** شروڧە كرنا ياسايا وان يارىيان ئەوئوت قوتابيان وەرگرين ب شيوہكى گشتى.



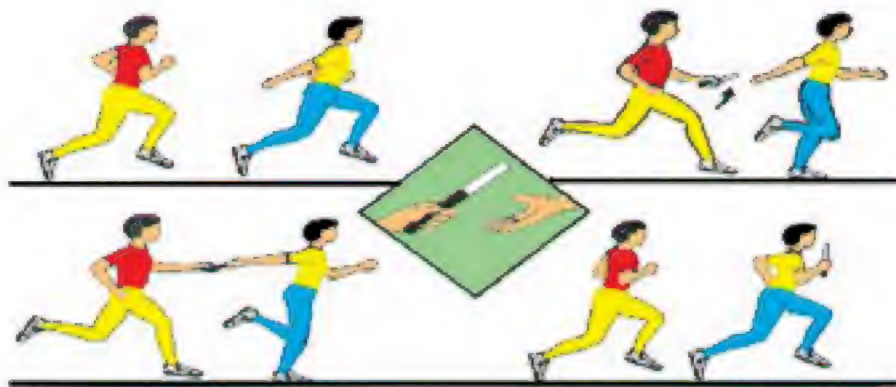
## پۇلا ھەشتى:

- ۱- غاردان ب ھەمى جۇران گەشەكرنا غاردانا دريژ ب ريكا ريڤه چوون وغاردانى زىدەيە.
- ۲- غاردانا بلەز: مەشقرن ل سەر گەشەكرنا لەزاتىي ب ريكا غاردانا پوستەي (۴×۱۰۰م).
- ۳- غاردانا ئاستەنگ: ژ ھىلا دەستپىكى ھەتا ئاستەنگا دووئ وبلندىيا ۵۶سم.
- ۴- پالدا نا پارسەنگى: فيركرنا قوتابيان ل سەر ريكا فەگوھاستنى (خشاندىنا پىيى پاشىي).
- ۵- ھافىتە تلىي: ريكا لقينى دگەل تلىي.
- ۶- ئىكگاقى: ب كارئىنانا غاردانا تمام و (جەخت) كرن ل سەر ريڤه چوون ل ھەواي.
- ۷- سىگاقى: فيركرنا چەند راھىنانان ل يارىيا سىگاقى.
- ۸- خۇ ھلافيتە بلند: ب كارئىنانا ريكا زىنى (سرج) ب ۹ پىنگاقان.
- ۹- خۇ ھلافيتە ب دارى: راھىنان ل سەر ھەلگرتنا دارى و غاردان و سياربوونى ب شىوئ لقينى.

## پۇلا نەھى:

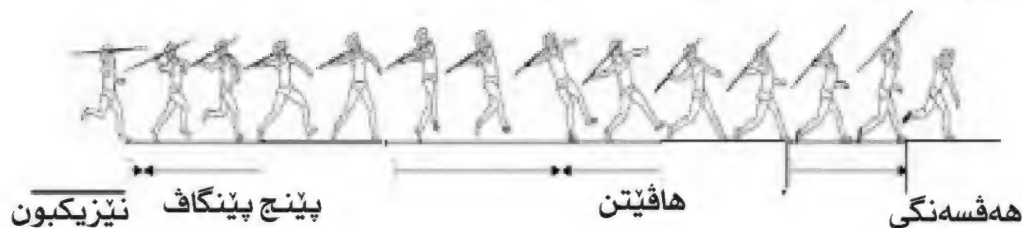
### ۱- غاردان ب ھەمى جۇرانقە:

- ۱- غاردانا ئاستەنگ ب دەسپىكا روينشتنى بۇ مەودايى (۱۱۰م) بۇ قوتابىت كور وبلندىيا (۸۱)سم و پىنج ئاستەنگ بۇ قوتابىت كچ مەودايى (۱۰۰م) وسى ئاستەنگ و بلندىيا ۷۶سم.
- ب- غاردانا پوستەي ۴×۱۰۰م



### ۲- ھافىتن:

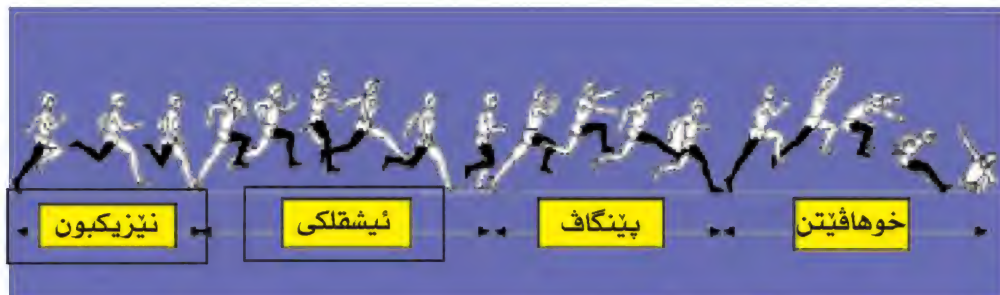
- ۱- ھافىتن رى: راھىنانىت گشتى وب تايبەتى شىوئ ھۆنەرى يى ھافىتن رى.
- ۲- ھافىتن تلىي: ھافىتن تلىي ژ لقينى.



### ۳- خۇ ھاقىتەن:

ا- ئىكگافى: رىكا رىقە چوونى ل ھەواى ئىك پىنگاف ونىف.

ب- سىگافى: بىنى بۇ كوران.



ت- خۇ ھاقىتەن بىلەن: خۇ ھاقىتەن ب شىوئ زىنى (سرجى).

پ- خۇ ھاقىتەن ب دارى: بىنى بۇ كوران.

### پروگراممى گورەپان و مەيدانى بۇ قوناغا ئامادەيى

#### پۇلا دەھى:

۱- غاردانا ئاستەنگ ۴۰۰م

ا- غاردان ژ دەسپىكا نزم (رونىشتىنى) بۇ ئاستەنگا ئىكى بۇ چەسپاندنا (ضبط) پىنگافان بۇ زانين بىلندىيا

ئاستەنگى (۹۱سم) ۵.

ب- غاردان ژ دەسپىكا بىلەن (راوۋەستىيى) بۇ مەودايى دەستىشانكرى (۱۷) پىنگاف.



بارىت لەشى ژ دەسپىكا بىلەن

۲- ھاقىتەن رىمى:

ا- راھىنانا تايبەت بۇ ھاقىتەن رىمى جاخترىن ل سەر پىنگافىت پالدانى.

ب- ژ راوۋەستانى چەسپاندنا (ضبط) پىنج پىنگافىت ھاقىتەن.

ت- ژ غاردانى چەسپاندنا پىنج پىنگافان.



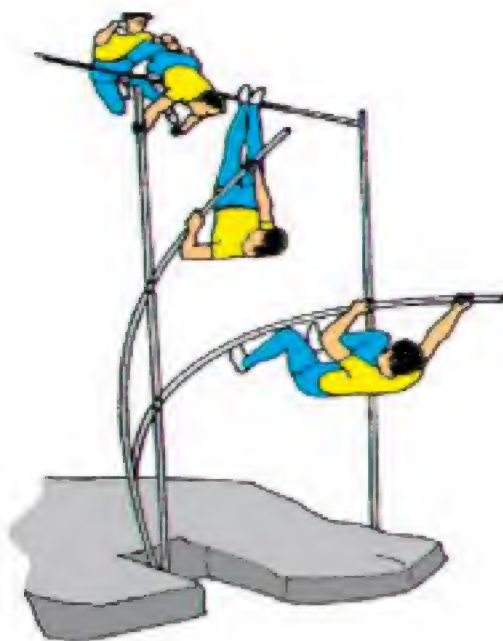
۳- سیگافی: پینگافیت نمره ب نمره بۇ چەسپاندنا ئیشقلىكى (عجله) ھەر پینگافەك جودا دەيتە كرن.



۴- خۇھلاقىنا بلند ب رىكا (فسبورى)

أ- مەودايى غاردانى ب- رابوون ج- دەر باز بوون ل سەر رايە لپرا (عارضة).

۵- خۇ ھلاقىتنا ب دارى: بتنى بۇ كوران و راهىنانى ل سەر ھە لگرتنا دارى خۇھاقىتنى و غاردان ب دارى.





## پۇلا يازدى:

۱- غاردانا ۴۰۰م ئاستەنگ.

ا- غاردانا دەستپىك راۋەستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندنا پىنگاڧان بۇ زانين بلنديا ئاستەنگى (۹۱سم).

ب- غاردانا دەستپىك ژ راۋستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندنا پىنگاڧان.

۲- سىگافى: جەختكرن ل سەر پىكفە گریدان دناقبەرا ئىشقلكى وپىنگاڧان وپىدانا راھىنانىت تايبەت بۇ گەشەكرنا ھىزى.

۳- خۇ ھلاقىتتا بلند:

پىكفە گریدان ل ناقبەرا مەودايى غاردانى و رابوون و دەر بازبوون و چەسپاندنا كو ژيىى نىزىك بوونى.



۴-خۇ ھاقىيتنا ب دارى:



مەشقرنا خۇ ھاقىيتنا ب دارى

۱-ھلگرتن و غاردان ب دارى.



ب-دانانا دارى (دارى خۇ ھاقىيتنى دناف سندوقا رابوونىدا).

ت-خۇ ھالاويستن ب دارى خۇ ھاقىيتنىقە جەختكرن ل سەر  
ھەردوو باسكان بۇ خارى بن.

**پۇلا دوازى:**

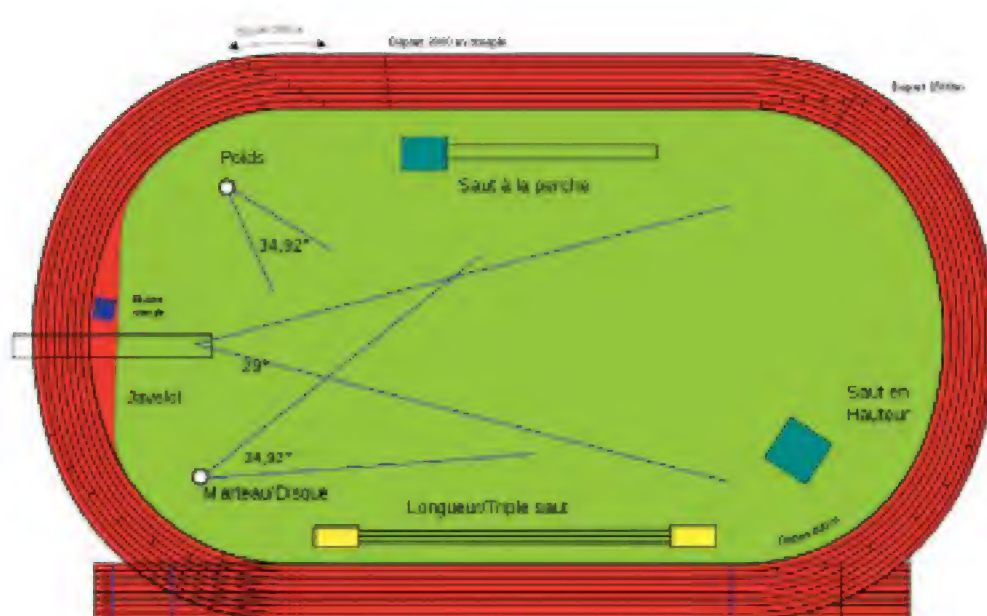
۱-دووبارەكرنا وان وانا ئەوئىت ل پۇلا يازدى وەرگرتىن ب لەز.



۲- دانانا پرۆگرامى مەشقرنى ب ساناھى ب شیوئ بەرىکانا و یارى بۆ ھەلبىزارتنا قوتابیان.

۳- شروڤە کرنا یاسایا یارییان ب سادەیی.

**تیئینی:** شروڤە کرنا ئەکادیمی (نظري) ب سادەیی ل یاسا و دیرۆکا یارییاندا ل دەمەکی کو مامۆستا ڤان بابەتان بۆ قوتابیان بیژیت کو ماوئ وانا کریاری نەبیت.



شیوئ یاریگەھا گوردپان و مەیدانی

## پروگرامی یارییا ته پیا پیی (فوتبول) بۇقوناغا حەفتی وەهشتی ونەهی



### پۇلا حەفتی:

۱- گریلکرن تەپی (ریڤه چوون ب تەپی)

أ- گریلکرن ب خیچه کا راست.

ب- گریلکرن و زفرین ب تەپی.

ت- گریلکرن و لادان.

گریلکرن تەپی ب پشکا ژدەرڤه ی پی ی

پ- گریلکرن و راوهستاندنا تەپی (ب پشکا ژ نافدایا پیی و رویی پیی) (وجه القدم).



### ۲- پاسدان:

أ- پاسدانا سەر ئەردی (ب نافدایا پیی).

ب- پاسدانا سەر ئەردی (ب رویی پیی).

ت- پاسدانا نزم (ب نافدایا پیی).

پ- پاسدانا نزم (ب رویی پیی).



پاسدان ب نافدایا پی ی پاسدان ب دەرڤه ی پی ی

ئەو پاسدان ل راوهستانی وپاشی ل لقینی بیته دان.







۳- راوهستاندنا ته پي ټان راگرتنا وي (الاحماد)

ا- راگرتنا ته پي ب بنی پي.

ب- راگرتنا ته پي ب تبلیت پي.

ت- راگرتنا ته پي ب رانی.

راگرتنا ته پي ژ راوهستیاني زیده په پاشی ژ لښینی.



راگرتنا ته پي ب رانی



راگرتنا ته پي ب ژ نافدایا پي

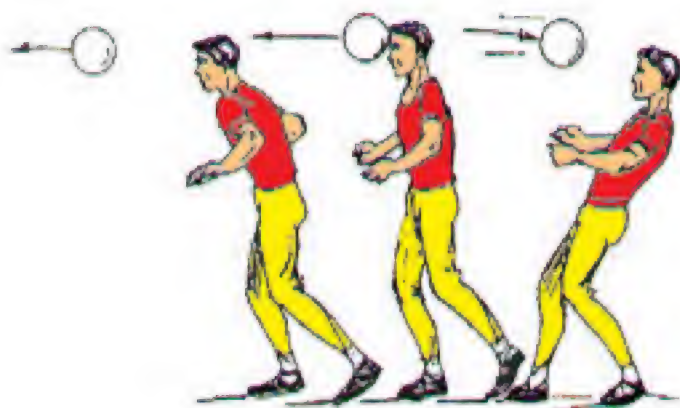
۴- لیډانا ته پي ب سهری:

ا- لیډان ب پشکا پیشفه یا سهری (لیډان ب نافچاقان ل راوهستیاني پاشی ل لښینی).

ب- لیډان ژ روینشتنا دریژ و روینشتن ل سهر چار گه هان.

ت- لیډان ب سهری ژ خو هافیتني (ژ راوهستیان پاشی ژ لښینی).

۵- یاریکرن دگهل کورته شروقه کا ساده ژ یاسای.



**پولا هشتی:**

۱- گریلکرن ته پي.

ا- گریلکرن خا رو فیچ (ملویه).

ب- گریلکرن پینگاف هافیتن بو ره خان.

ت- گریلکرن ب زیده کړنا له ذاتی.

پ- گریلکرن ب خاپاندن.

ج- گریلکرن و راگرتنا ته پي.

ح- گریلکرن و زفراندنا ته پي.

۲- پاسدان:

أ- پاسدان ب رویی پیی.

ب- پاسدان ب پشکا ژدەرڤه ی پیی.

ت- پاسدان ب پشکا ژناقدا یا پیی.

۳- لیڈانا ته پیی ب سهری:

أ- لیڈان ژراوه ستایی.

ب- لیڈان ژ روینشتنی.

ت- لیڈان ب دریژ بوون ل سهر پشتی.

پ- لیڈان ژ خو ھاڤیتنی.

ج- لیڈان ژ روینشتنی فرین بو پیشفه.

۴- راگرتنا ته پیی (الاحماد)

أ- راگرتنا ته پیی ب پیی.

ب- راگرتنا ته پیی ب رانی.

ت- راگرتنا ته پیی ب سینگی (ل لقینی تیته دان)

۵- گۆلکرن (لیڈان بۆ گۆلی) ب هه می جوړیت ویشفه.

۶- یاریکرن و شرؤفه کرنا یاسایی و (۲۰ خوله ک یاری).



لیڈان ب رویی ژدەرڤه ی پیی

## پؤلا نه هی:

۱- گریلکرن ته پیی.

أ- گریلکرن و پاسدانا خشانندی (ل سهر ئه ردی)

ب- گریلکرن و پاسدانا نزم.

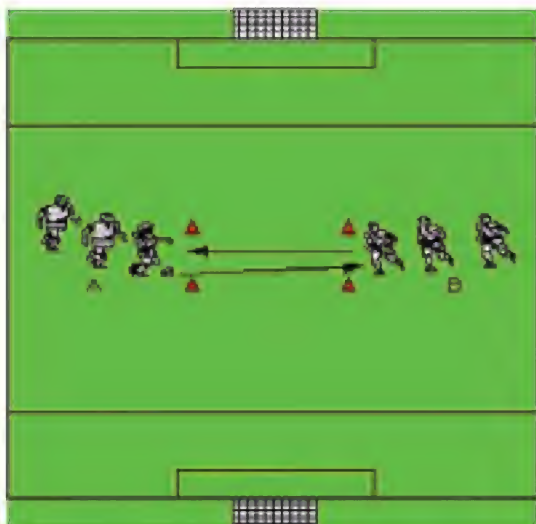
ت- گریلکرن و راگرتنا ته پیی (احماد الکره).

پ- گریلکرن ل نافیه را (که سی دروستکری) (شواخل).

ج- گریلکرن و لیڈانا گۆلی.

ح- گریلکرن و پاسا دریژ و بلند و نزم.





۲- پاسدان:

أ- پاسا سەر ئەردى ل ئاقبەرا دوو ياريزانان.

ب- پاسا سەر ئەردى ل ئاقبەرا سى ياريزانان.

ت- پاس و ليدانا گۆلى (ئىكسەر).

ج- پاس و گوهورپينا ئاراسته كرنا پاسى.

ح- پاسا دريژر و بلند ژ كوژى (الزاويه)

۳- ليدانا تهپى ب سەرى.

أ- ليدانا تهپى ب سەرى بۆ گۆلى.

ب- ليدانا تهپى ب سەرى و پاسدان بۆ ياريزانه كى دى.

ت- برينا تهپى ب سەرى ل ئاقبەرا دوو ياريزانىت دى.

پ- ليدان ب سەرى ل دەمى ھاقتىنا لاي (رمىه جانبیه)

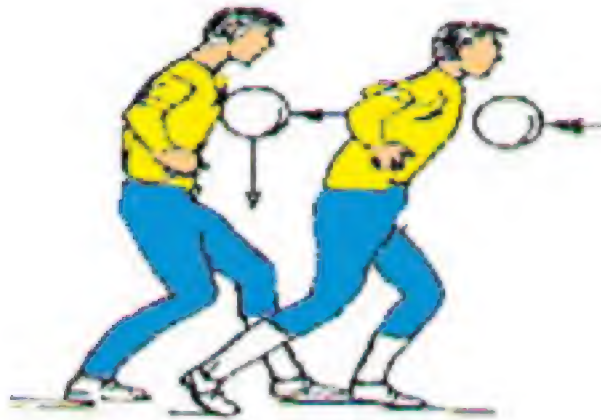


## پروگرامى يارييا تەپا پى ي بۇقوناغا نامادەيى

پۇلا دەھى:

۱-گرىلكرن (الدرجه)

- أ-گرىلكرنا تەپى ب پشكا ژناقدايا پىي و پاسدان بۇ ھەقالى خۇ ب پەحنيا پىي.
- ب-گرىلكرنا تەپى ھىدى و پاش گرىلكرنا ب لەز ژدەرھەي پىي.
- ت-كونترولكرنا تەپى ب ئىنانا خارى بۇ ئەردى گرىلكرنا ھىدى ب ھەردوو پىيان.



۲-پاسدان:

- أ-پاسدان ب رويى پىي بۇ ھەقالى خۇ (ھەقالى وى دى تەپى راوہستينيت ب رويى پىي و دى پاسى دەتە ھەقالى خۇ ب رويى پىي).
- ب-سى ياريزانان دوو تەپە يىت دگەل و دى پاسان دەنە ئىك و دوو بەردەوام.
- ت-لىدانا تەپا گرىلكرى ب شىوي پاسدانا بلند.
- پ-گرىلكرن و پاسدانا تەپى ب ژدەرھەي پىي.
- ۳-لىدانا تەپى ب سەر:

أ-دروستكرنا بازنەكى وليدانا تەپى بۇ ئىك ژ ھەقالىت خۇ بى كو تەپە ب ئەردى بكەفیت ودقیت چاقیت وان دقەكرين.

ب-راوہستان ب شىوي دوو ريزى ئىك ل دويىف ئىكى (بەرامبەر ئىك و دوو). ياريزانى ئىكى ژ ريزا دى ھافيتنا لاي (رمىہ جانبیہ) ھافيت بۇ ياريزانى ئىكى ل ريزا دووي ب قى شىوہى ل بلندترین خال دى تەپى ب سەرى لیدەت ل خۇ ھافيتنیدا.

ت-لىدانا وى تەپى ئەوا ژ ھافيتنا لاي دەيت ب سەرى وبلەز بۇ گۆلى.



۴-راگرتنا تەپپى:

ا-راگرتن ب ھەمى جورانقە (پېيى - ب رانى - ب سىنگى) باشى گرېلكرنا تەپپى.

ب-راگرتنا تەپپى ب ھەمى جورانقە باشى لىدان بۇ گۆلى ب لەز.

۵-برينا تەپپى:

ا-لادانا ھەقركى (مزاحمة الخصم) بۇ برينا تەپپى ل دەمى گرېلكرنا تەپپى ژلايى ھەقركىقە.

ب-برينا تەپپى ب خۇ خشاندىنى (الشطج).

ت-پالدا نا ھەقركى ب مىلى بۇ دوير ئىخستنا وى ژ تەپپى وبرينا تەپپى ژ ھەقركى.

۶-پلان:

ا-پلانا (بدەقئى و ۋەرگرە) (۲-۱)

ب-پلانا فان باران:

۱-كورتە (كوژى)

۲-ھافىتتا رەخان (لا)

۳-دروستكرنا ديوارى (بو ياريزانىيت بەرگر)

۴-يارىكرن دژى ديوارى (بۇ ياريزانىين ھىرشبەر)



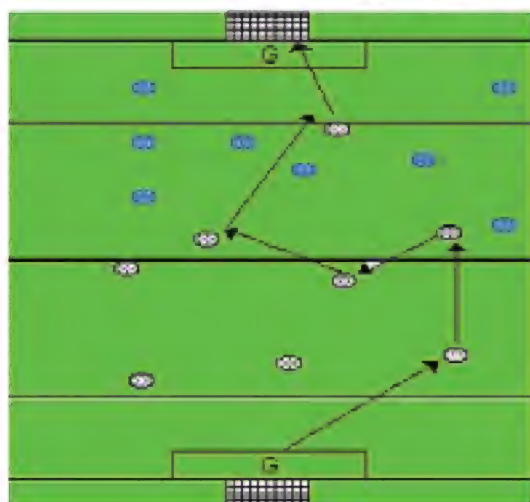
## ياسايت يارييى:

ا-شروققەكرنا ياسايى ب شيوئ ئەكادىمى بۇ قوتابيان.

ب-كرىارا ھندەك ژ بارىت ياسايى ب تايبەتى بەندىت (۱۲-۱۴)

ت-يارىكرنا دوو گۆلى ب شيوەكى ئازاد.

پ-يارىكرنا دوو گۆلى ب مەرجهكى (ۋەكى كو ب بتنى پىيى چەپى ل تەپپى بدن)



يارىكرن ب دوو تيمان

## پۇلا يازدى:

گرىلكرنا تەپى:

ا- گرىلكرنا پىچا وپىچ ل نابقبەرا (شاخص) پاشى لىدان تەپى بۇ گۆل بۇ نابقدايا پىي (لىدان بۇ ناف گۆلا بچىك).

ب- گرىلكرن پاشى پاسدانا بلند بۇ ھەقالەكى يان بۇ خالەكى.

ت- گرىلكرن پاشى گوھۇرپنا رىكى ب لەز (جارەكى بۇ ژدەرۋە پىي وچارا دى بۇ گرىلكرنا نابقدايا پىي)

پ- گرىلكرنا تەپى ب چار دەورى گورەپانا پىي وب شىوي بەرىكانا پوستەى دنابقبەرا چەند تىمەكاندا.

۲- پاسدان:

ا- پاسدانا كورت ل سەر ئەردى.

ب- پاسدانا بلند.

ت- پاسدانا كۋانەيى.

ج- يارىكرن ل لاكىشەكى ب دوو يارىزان دژى دوويارىزانان گەل يارىزانەكى دى كو دى دگەل وئ كومى بيت ئەوا تەپە دگەل.

ح- پىنج يارىزان دژى پىنج يارىزانىت دى ل ناف گورەپانەكا بازنەيى. يارىكرن ب سەرو لەشى و ھەردوو

پىييان بىي كو تەپە ب كەڧىتە سەر ئەردى و ھەر تىمەكى مافى ھەى چەند جارا بڧىت ل پەپى بدەت.

ھەروەسا يارىزانەك دىت دوو جاران يان زىدەتر ل سەر ئىك يارىيى ب تەپى بكتە. (يارىزانى مافى

ھەى باسكىت خۇ ب كاربىنىت) تەپە بۇ لايى يارىگەھا ھەڧرك بچىت. ھەر تىمەكى تەپە ل لايى وئ

نەمىنىت دى خالەكى ژ دەستدەت.

پلان:

ا- دئ نهركى ياريزانان هيته شرؤفه کرن ل دويڤ پلانا دارشتى ب شيوهكى گونجاي دگهل شيانيت ياريزانيت نامادهي. ههكه شيانيت قوتابيان دبلند بن پلانهكا پيشكهفتى بؤ بيته دانان وهكو ( ۱- ۴ + ۲ + ۴ ) ئان ( ۱+۴+۳+۳ ) ئان ييٲ دى.



پلانا ۴-۳-۳



پلانا ۴-۲-۴

ب- پلانا گؤلچى ل ياريٲ چه سپاي وهكى ليٲدانا كوژى (كورنه) وليٲدانا ئازاديا يا ئيٲكسهر و نه ئيٲكسهر كو نيزيك بيت ژ گؤلئ.

ت- تزيكرنا فالاتييا.

۴- چالاكييت گؤلچى:

ا- گرتنا ته پئ.

ب- بهر هنگار كرنا ته پئ.

ت- پالدا نا ته پئ.

پ- گرئليكرنا ته پئ.

ج- كه تن ل سهر ئهردى.

۵- ياسا و ياريكرن:

ا- شرؤفه كرنا ياسايئ.

ب- ياريكرن ل دوو گؤللا ب ته پا پئ.



## پۇلا دوازدى:

۱- لىدان بۇ گۆلى:

ا- راھىنانىت كونترول كرنى ل سەر تەپى. (بۇ چەند جاران) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ب- ئىنان وىرن (مراوغە) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ت- وەرگرتنا تەپى ژ كورنەى پاشى لىدان بۇ گۆلى.

پ- پلانا (بدەقى و وەرگرە) ولىدان بۇ گۆلى.

۲- راھىنانىت يارىكرنى:

ا- يارىكرن ب تەپا پىي دوو گۆلان ل يارىگەھەكا بچويك دگەل ھەلگرتنا ھەقالى خۇ (ياريزان دى ھىنە گوھورپىن پىشتى ھەر خولەكەكى).

ب- بەرىكانە پوستەى ل ناڧبەرا چار تىمان گرلىكرنا تەپى ل ناڧبەرا (شاخصا) ل دويىف وان مەرچىت مامۇستا ددانىت. پاشى زڧرىن ل دوور (شاخصا) وپاشى ياريزان دى تەپى ھاڧىت بۇ ھەقالى خۇ وھەر تىمەك ئىكەم چار تەپى راگريت (اخماد) دى خالەكى وەرگريت.

ت- يارىكرن ب تەپى ل يارىگەھا بچويك ب مەرجهكى لقىن دڧەگوھاسستن بن ب شىويى خۇ ھاڧىتن ل ئىك پى ئان ھەردوو پىيان.

پ- بەرىكانە ل ناڧبەرا چار تىمان وھەر تىمەك ب شىويى بازنەى دى راوہستىت ياريزان دى تەپى دەنەف ئىك دوو ب مەرجهكى كو تەپە نەكەڧىتە ئەردى. ئەو تىما كو پتر تەپە ل دەف بمىنىت دى سەرکەڧتى بىت. دىن ئەو تىما پتر تەپا لىدەت يا سەرکەڧتى بىت.

ج- پۇل دى ھىتە دابەشكرن بۇ چەند گروپەكان تەپە دى ھىتە دانان ل دويراتيا (۵۰) م ژ ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى. دەمى ڧىتك بىتە لىدان ياريزانى ئىكى دى دەرکەڧىت بۇ تەپى ئەو ياريزانى يەكەمجار تەپى لى بدەن دى خالەكى وەرگريت.

ح- پۇل دى ھىنە دابەشكرن بۇ چەند گروپەكان گروپ ئىك ل دويىف ئىك دى راوہستن.

ل دويراتيا (۳۰) م ژ ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى تەپە دى ئىتە دانان. دەمى ڧىتك ھاتە لىدان ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى دى دەرکەڧىت بۇ لايى تەپى و دى تەپى گرلىكەت بۇ لايى ياريزانى دووى ژ گرۇپا خۇ و دى تەپى راوہستىنىت ل پىش ياريزانى دووى ژ گرۇپا خۇ ئەو ياريزانى يەكەمجار تەپى راگريت (يخمد الكره) دى خالەكى وەرگريت.

خ- ھەر تىمەك ژ (۵-۸) ياريزانان پىك بىت ويارىيا تەپا پىي بکەن ل يارىگەھا بچويك ب مەرجهكى دڧىت ل سەر چار گەھان بچن و رويى وان بۇ سەرى بىت و (ب مەرجهكى بىت وان بۇ پىشڧە بن و دەستىت وان بۇ پاشڧە بن).

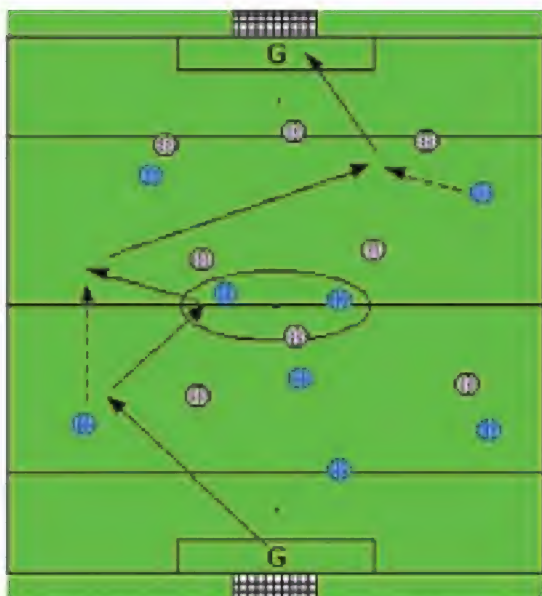


۳- یاسا و یاریکرن:

ا- شرؤفه کرنا یاسایا یاریکرنی.

ب- یاریکرن ب ته پا پئی ل دوو گؤلان.

تیبینی: دقیت چهند بابته تین ئەکادیمی ژ یاسایی بیئه زیده کرن و دیرؤکا یاریکرنی بیته دان بؤ قوتابیان ل ده می کو بار نه یی گونجابیت بؤ وانیت کریاری.



یاریکرن ل نافبه را دوو تیمان

### چەوانیا دانانا نمریت وانا پەرودەدا وەرزشی

ماموستایی بسپورئ پەرودەدا وەرزشی یی بەرپرسیارە ل چەوانیا دانانا نمریت وانا پەرودەدا وەرزشی کو دقیت ب شیوازەکی زانستی و هویر نمرە بیئه دانانا. داگو قوتابی بدرستی بگهههه مافی خۆ. باشترین شیواز ل دویف سیستەمی نوی یی خاندنی بقی شیوهی نمرە تیئه دابه شکر.

یه گەم:

(۱۵) نمرە بؤ هه لسهنگاندنی، ئەو ژ ی بقی شیوهی تیئه دابه شکر.

(۵) نمرە بؤ نههاتن (الغیابات) وپشکداری دوانیدا (الحضور).

(۵) نمرە جل و بهرگ.

(۵) نمرە بؤ چالاکییت گشتی کو پیکهاتینه ژ پشکداریا تیمیت وەرزشی وتیمیت دیدەفانی و دروستکرنا به لاقوکییت وەرزشی ئان بؤ قوتابییت وەرزشقان ییت سەرکەفتی دوانیت دیدە ئەف (۱۵) نمرە بؤ (۴۵) روژیت ئیکی ژ دهواما هەر کورسەکینه.

دووم:

(۲۰) نمرە بؤ ئەزموونا تیوری (نقری) ژوان بابته تیت کو ب تیوری داینه قوتابیان

سَيِّهَم:

(۱۵) نمریت دی هەر ب وی شیوی ئیکى هیئە دابەشکرن بەلى بۆ (۴۵ روژین دووی) ل دەواما کورسی دووی.

چارەم:

۵۰ نمرە بۆ ئەزموونا (کریاری) (عملی) کو هەفتیه کی بهری ئەزموونیت نقیسینى (تحریری) ئانکو هەفتیه کی بهری ئەزموونیت دوماهیا وەرزان دى هیئە بجهئینان ب وان کارزانى و چالاکییت کو ب کریاری داینه قوتابیان.

ههکه قوتابیهك ژفان ئەزموونا پاشی کهفت ئان مولەت ههبوو. چیدبیت ل روژین ئەزموونا ل دویف خشتهی دوان روژاندا ئەزموون پی بیئە کرن. دابى بار نهبيت ژ نمران.

## ئەو تۆمارىيەت پىددىكى مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى بەرھە قىبىكەت

۱- تۆمارا كەل و پەلەت وەرزشى و دىدەقانى ل دويىف رىنمايىان:

- تۆمارا كەل و پەلەن نەگوھور - أ

- تۆمارا كەل و پەلەن كوب لەز ژكار دكەفن - ب

۲- تۆمارا تىمىت دىدەقانى و گەشت و گوزارى و خىفەتگەھىن دىدەقانى.

۳- تۆمارا چالاكىيەت وەرزشى يىت ناف قوتابخانى (بەرىكانا پۇلان - قىستەقالا قوتابخانى)

۴- تۆمارا چالاكىيەت وەرزشى يى ژدەرھە (بەرىكانىت وەرزشى دگەل قوتابخانىت دى و گەشت و گوزارى).

۵- تۆمارا دىقچوونا رۇژانە بۇ قوتابيان.

۶- تىنوسا پلانى (دفتر الخطه)

ھەرودەسا مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى ئەقىت خارى رىك بىخىت.

۱- پلانا سالانە ل دەسپىكا سالا خاندنى.

۲- خىستى بەرىكانان بۇ پۇلا (سباقات الصوف) ل تابلويى ئاگاداركرنا بىتە ھلاويستن.

۴- نقىسىن و بەرھەفكرنا راپورتەكا سالانە ل دوماهيا سالى كو بىتە بلندكرن بۇ رىفەبەرىيا چالاكىيەت

وەرزشى ودانەيەك بۇ رىفەبەرىيا قوتابخانى ودانەيەك بۇ سەرپەرشتيا بسپورى كو سەرپەرشتيا

قوتابخانى دكەت ودانەيەك ل لايى مامۇستاي دى مينىت. دقۇ راپورتىدا لايەنىن باش و خراب و ئارىشە

و پىشنيار دى تىدا ئىنە پروونكرن.

## پالانا روژانه

### بەرھەشکرنا وانا پەرودەدا وەرزشی

پۆل: ئارمانجیت تایبەتییت وانی: پێشوازی ل تەپا قۆلی بۆلی  
 ھژمارا قوتابیان: ئارمانجیت گیانی: ھەستکرنا قوتابیان ب سەرکەفتنی.  
 دەم: ئارمانجیت کارزانی پێدقیقنە قوتابی بزانییت چەوا پێشەوازی تەپا بکەت. (افصل):

پۆل	لق	ناقەرۆکا فێرکرنی و شارەزایی	ھوین ب کارئینای بۆ بجھئینانا ئارمانجا وانی	ھەسەنگاندن
بەرھەشکرنا	خۆ گەر مکرنا ۵ خۆلەک	راوەستان - رێفە چوون - غاردانا ھیدی ل دورماندوری یارێگەھێ دگەل بجھئینانا چەند راھینانەکا بۆ پی وباسک و ناقتەنگی ھەر دگەل غاردانی پاشی رێفە چوون و دوماھیی راوەستان		بجھئینان ژلائی قوتابیانقە
	راھینانیت لەشی ۷-۸ خۆلەک	راوەستان - چەماندنا باسکان - بلندکرنا وان بۆ سەری - چەماندنا باسکان - درێژکرنا وان بۆ پێشقە - چەماندنا باسکان ئینانە خارا باسکان (ب ۶ ھژماران) راوەستان (ب فەکری) چەماندن و درێژکرنا چۆکا (ب دوو ژماران) راوەستان ب فەکری کەمەر گرتن زفرااندنا ناقتەنگی بۆ ھەردوو لا (ب ۴ ھژماران). بزافادەملدەست (حرکە مفاحنە) بەروفاژی نیشانی - مامۆستادی نیشانی دمت بۆ لایەمی کو قوتابی بەروفاژی نیشانی بکەنە غار		بجھئینان راستفەکرنا خەلەتیان
پشکا سەرەکی	چالاکییت فێرکرنی ۷-۸ خۆلەک	راوەستاندنا قوتابیان ب شیوەکی ھەمی مامۆستای ببینن و پاشی شرۆفەکرنا کارزانی (پێشوازی ل تەپا قۆلی بۆلی) پاشی بجھئینانا ژلائی مامۆستایقە پاشی قوتابیان. ۱- دەستیت وان دناقئیکدا بن. ۲- تەپەب باسکان بێتە لێدان ب پتیریا پشکا باسکان. ۳- چەماندنا چۆکان. ۴- پی فەکری بن.		ھاندنا قوتابیان بۆ بجھئینانا دروست
	چالاکییت پراکتیکی ۱۵ خۆلەک	دابەشکرنا قوتابیان بۆ ۴ تیمیت وەکەف ب شیوەکی کو ھەر تیمەک چۆرەکی کارزانی بجھبیینیت و ماوە ماوە جھێ وان بێتە گوھۆرین داگو ھەر چار تیم ھەمی کارزانی بجھبیین.		راستفەکرنا خەلەتیان و ھاندان بۆ بەریکانان
پشکا دوماھیی	خافکرنا ۵ خۆلەک	پێدانا یارییەکا بجوێک کو خزمەتا کارزانییت پێشیی بکەت. راوەستان ورێفە چوون پاشی راوەستیان ماوە ماوە بۆ وەرگرتنا نەفەسەکا کویر پشتی خافکرنا زەفەلەکان بجھئینانا قاری بۆ چەند جارمکان ھەتا قوتابی بزقرنە بارئ ناسایی ل دوماھیی گوتنا دروشمی وەرزشی (وەرزش ..... رەوشت) وزفڕین بوج ناف پۆلی دگەل مامۆستای		چەختکرنا ل سەر پێگری ب رەوشتی بلند



## پلانا سالانە

پېدېقىيە ماموستايى پەروردا وەرزشى دەسپىكا سالا خاندنى پلانىە كا سالانە بۇ قوتابخانا خۇ دانىت داپەيرەو بىكەت و كارىت وى ل دويىف وى پروگرامى بيت كو برگىن وى ژفان پىك تىت:

پلانا سالانە يا پەروردا وەرزشى

بۇ سالا خاندنى ۲۰ - ۲۰

ناقى ماموستاي:

ناقى قوتابخانى:

### يەكەم: يارىگەھ

۱- پاراستنا يارىگەھ باسكت بۆلى و فۇلى بۆلى دووبارە كىشانا خىچا و رەنگرنا وى.

۲- دروستكرنا چالەكى بۇ يارىيا ئىكگافى

۳- .....

دووم: كەل وپەلېن وەرزشى

قوتابخانامە پېدېقى ب فان كەل وپەل وئامىرىت وەرزشى ھەيە.

ژ	بابەت	ھىمار	تېيىنى
۱-	تەپا فۇلى بۆلى	۲ تەپە	بۇ برىقەبرنا وانى
۲-	فانىلە نىقھچك	۱ دەرزن	بۇ پىشكدارىا ل بەرىكانا ناقبەرا قوتابخانان
۳-	شورت	۱ دەرزن	بۇ پىشكدارىا ل بەرىكانا ناقبەرا قوتابخانان
۴-	پارسەنگ	۱ لب	بۇ مەشق پىكرنى

### سىيەم: چالاكىت وەرزشى ل ناف قوتابخانى:

كو پىكھاتىە:

۱- بجهئىنانا وانا ل قوتابخانى ل دويىف پلانىە كا دارىشتى بشىوھكى زانستيانە.

۲- بجهئىنانا تيمىت وەرزشى يىت پۇلان بۇ بجهئىنانا چالاكىت دەر قەى پۇلى.

۳- بجهئىنانا رى و رەسمىن بلندكرنا ئالاىى كوردستانى.

### چارەم : چالاكىيىت وەرزىيىت دەرقەي پۇلى:

- ۱- بىجھىنانا يارىيەكا دوستانە دگەل قوتابخانەكا دى وتىمىت وەرزىشى.
- ۲- پىشكدارى ل بەرىكانىت فەرمى ل ئاقبەرا قوتابخانان ژلايى رىقەبەرييا چالاكىيىت وەرزىشى و دىدەقانى دەيى، ە برىقەبەرن.
- ۳- پىشكدارى ل ھەمى بىرەورى و ئاھنگىت نىشتىمانى ونەتەوھىي.
- ۴- پىشكدارى ل ھەمى خۇلان ئەوۋىت ژلايى رىقەبەرييا چالاكىيىت وەرزىشى دىدەقانىقە دەيىنە برىقەبەرن.

### پىنجەم : قىستەقالا قوتابخانى:

- ل دوماهيا ھەمى چالاكىيىت وەرزىشى ل ئاق قوتابخانى پىدقايە مامۇستايى پەروەردا وەرزىشى قىستەقالەكا وەرزىشى يا مەزن ئەنجامدەت. ئەف قىستەقالە ل رۇژەكا نىشتىمانى ئان نەتەوھىي بىجھىتت وقى بەرنامەي ب خۇقە بگريت.
- ۱- بىجھىنانا يارىيىت دوماهيى ل ئاقبەرا پۇلان.
  - ۲- بىجھىنانا يارىيەكا ھەقالىنى ل ئاقبەرا دەستەكا مامۇستايان و قوتابيان ل ئىك ژيارىيان.
  - ۳- ھندەك يارىيىت دلخۇشكەر (الفعاليات الترفيهيه).
  - ۴- باشترىبىت ھەكە سەميانىت قوتابيان بىنە گازىكرن وب سەر پەرشىيا ئىك ژوان بىت.

### تەيىنى:

- ۱- ئەف پلانە (۴) داناندى ھىتە نقىسىن دەسپىكا سالا خاندنى وبقى شىوھى بىتە دابەشكرن:-
  - دانەيەك بۇ سەرپەرشىيا بسپۇرى.
  - دانەيەك بۇ رىقەبەرييا چالاكىيىت وەرزىشى و دىدەقانى.
  - دانەيەك بۇ رىقەبەرييا قوتابخانى.
  - دانەيەك بۇ مامۇستاي ب خۇ.
- ۲- ل دوماهيا سالا خاندنى پىدقايە مامۇستا راپۇرتەكى بنقىسىت كو تىدا ب درىژى دياربكەت كا رقى پلاننى چ نەھاتىە بىجھىنان وئەگەران دياربكەت.
- ھەر ب وى شىوھى ب (۴) دانان بىت وبىتە بەلافەكرن بۇ لايەنىت پەيوەندىدار وەكو ل بەراھىي مە دياركرى. داکو بۇ سالا داھاتى ئەوۋىت ماین ل دويف چوون بۇ بىتە كر نبۇ بىجھىنان.

## بەرنامە و چالاکیەت پەرەردا وەرزی

بەرنامی بنەرەتی (الاساس) دابەشکرن بۆ سی جۆران ئەوژی ئەفە:

۱- بەرنامی بنەرەتی (الاساس) بەرنامی قوتابخانان:

ئەف بەرنامە پیکهاتیە ژ پروگرامی بریاردا یی خاندنی ل قوتابخانان کو دواناندا ئەف جۆرە چالاکیە دئی ئینە خاندن کو وانی دیارکرن لدویف خستی هەفتیانە یی قوتابخانی و پیدقییە کو هەمی قوتابی و خویندکار پشکداریی تیدا بکەن. بتنی ئەو نەبن ئەوێت راپۆرتا پزیشکی هەین ژبەر هەر ئەگەرەکی کو پیدقییە بێنە بەخشین. ئانکو پتریا ئان سەرجهمی قوتابیان و خویندکاران پشکداری فان چالاکیان دبن کو رێژا وان ژ (۹۵٪) زیدەترە.

مەرەم ژفی بەرنامە ی ژ گەهاندنا خزمەتیە بۆ قوتابیان کو ئاستی وان یی نافنجییە ل رویی چالاکیەت بزافی. لەوما ئەف جۆرە چالاکیە دئی بشیوەکی بن کو ئەف جۆرە قوتابیە بشین فیربن ب ساناھی وبی ئارپشە.

۲- بەرنامی هەلبژارتیانە و دلخۆشکەر (البرنامج الاختیاری و الترویجی)

ئەف بەرنامە دئی ژدەرفە ی وانیت خستی هەفتیانە بیت و هەمی کتان دئی فەگریت بەلی بشیوی هەلبژارتیانە. ئانکو زۆریا قوتابیان نەچار ناکەت کو پشکداریی تیدا بکەن. بەلی دەرەفەتیت ددەت کو هەمی قوتابی پشکداریی ل فان چالاکیان بکەن. کو دگونجیت دگەل شیان و حەزیت وان.

زیدەیه ل دویف فان چالاکیان بەریکانیت نافبەرا پۆلان تینە بجهئیانان ئان هەر بۆ دەم بورینی و خوشیی چالاکی تینە کرن نەکو بۆ بەریکانان. بۆ بجهئیانان چالاکیەت هەلبژارتیانە و بدەستقە ئینانا ساخلەتین ساخلەمی و لەشی. کو لفان جۆرە چالاکیا بدەستقە دهین.

ل قوتابخانی سەرکەفتی بەرنامی تایبەت بۆ فان چالاکیان تینە ریکخستن بشیوەکی کو رێژا نیژیکی (۹۰٪) قوتابی پشکداریی تیدا بکەن و هەگە دشیاندا بیت ئەف رێژە زیدەتر لی بیت ئەفە نیشانەکا ب هیژە بۆ کارتیکرنا فان چالاکیان ئەف جۆرە چالاکیە ب تمامکەرین چالاکیەت بنەرەت ئان چالاکیەت وانیت قوتابخانی تینە دانان. ئانکو ب زەفیەکی تینە هژمارتن بۆ بجهئیانان ئەو چالاکی و کارزانیت لشینئ ئەوێت ل وانیت وەرزی قوتابی فیرووینی هەتا ب گریاری بشیوەکی زیەتر ئەنجامبەدەت.

۳- بەرنامی چالاکیەت دەرەفی پۆلی:

ئەف بەرنامە یی تایبەتە ب بژارا ل رویی بجهئیانان بزافان هەر وەسا ئەف بەرنامە یە دئی ل دویف حەزی بیت و بۆ هەمی قوتابیان بیت پشکداریی بکەن. ئەف بەرنامە یە یی تایبەتە ب تیمیت وەرزی ییت قوتابخانی. کو نوینەراتیا قوتابخانی دکەن. ئانکو ئەف بەرنامە یی بەریکانایە و بتنی (۱۰٪) رێژا قوتابیان پشکداریی تیدا دکەن.



## نەركىن مامۇستاي پەرۋەردا ۋەرزى ل دويىف رىنمايىيان

۱- ل دەسپىكا سالا خاندنى پىدقىيە پلانەكى بەرھەفبەكت داکو ب درىژيا سالا خاندنى پەيرەوبكەن بۇ ھەمى چالاكى ۋەبەريكانىت قوتابخانان و دناقبەرا پۇلان ئەف پلانە ب (۱۴) دانان دەيتە ھەفكرن بىتە ھنارتن بۇ سەرپەرشتيا بسپۇرى ۋرئقەبەريا چالاكىت ۋەرزى و ديدەفانى ۋرئقەبەريا قوتابخانى و ۋينەك زى بۇ مامۇستاي بخۇ. بۇ ل دويىفچوونى.

۲- پىكىئىنانا تيمىت ۋەرزى بۇ ھەمى ياريان ل دەسپىكا سالى تىپىت قوتابخانى و تىپىت پۇلان تىنە بەرھەفكرن ۋەبەريكانە ل ناقبەرا وان تىنە بجھىئىنان. ل دەسپىكا ھەيفا چىريا دووى دى بەردەوامىت ھەتا دوماھيا ھەيفا نىسانى دەھمى سالىت خاندنىدا.

۳- بەرھەفكرن ۋپاراستنا يارىگەھىن قوتابخانى و تمامكرنا كىم وكاسيان و دووبارە بۇياغكرنا خىچىت گورەپانى.

۴- بەرھەفكرنا تۆمارىيت ۋەرزى كۇ ژلايى سەرپەرشتيار و رىقەبەرى قوتابخانىقە تىنە پشكىن ومامۇستا بەرپرسە ژ كىم وكاسيان. كو پىكھاتىنە ژقان تۆماران:

أ- تۆمارەكا تايبەت ب تيمىت ۋەرزى يىت پۇلان ۋەوبان ل دويىف جۇرى ياريان بەرنامى ھەيفانە كو تىدا بەريكانە و دەمى بجھىئىنانى تىدا بىتە دياركرن.

ب- تۆمارا (أ- ب) بۇ كەل و پەلىت ۋەرزى دگەل تىبىنيا رىنمايىت تايبەت ب توماركرن و ژناقبرنا كەل و پەلا پشتى ب سەرھە چوونا رىي وان.

ت- تۆمارا تىپىت قوتابخانى (ھەلبىزاتىي قوتابخانى) بۇ يارييت برىار ل سەرھاتىەدان دگەل رىكخستنا خشتى يارييت فەرمى و دوستانە كو تىما ھەلبىزاتىي قوتابخانى بجھىئىنت ب درىژيا سالا خاندنى.

پ- تىنوسا بەرھەفكرنا وانان ۋپلانا كارى سالانە. ھەر ۋەكو ل برگە (۲) ئامازە پىداى.

ج- تۆمارا ديدەفانى ۋرپابەران كو نافى پشكدارا و پىشەنگان تىدا دەيتە تۆماركرن دگەل كومبون و خىقەتگەھان كو پشكدارىي تىدا دكەن.

خ- پىكىئىنانا لىژنا ۋەرزى و ديدەفانى ژ قوتابيان بۇ دلنيابوون ل رىكخستن و بجھىئىنانا پلانا كارى سالانە.

د- پىشكەشكرنا راپۇرتەكى ل دوماھيا سالا خاندنى دەرپارەى دەستكەفت و كارى ھاتىە بجھىئىنان ئاستەنگ و ئارىشىت ھەين تىدا دياربەكت. دگەل پىشكەشكرنا پىشنىارا و چارەسەريا ئارىشان. ئەف راپۇرتە ب رىكا رىقەبەريا قوتابخانى پىشكەشى سەرپەرشتيارى ۋرئقەبەريا چالاكىت ۋەرزى و ديدەفانى بكتە.



## راھىنانىت لەشى ( التمارين البدنيه )

راھىنانىت لەشى پىكھاتىنە ژ زنجىرەكا راھىنانان ددەنە يارىزانان يان قوتابى وخويندكاران ب مەرەما گەرمكرن و بەرھەفكرنا پترييا زەفلەكەين لەشى. ھەر وەسان بۇ بەرھەفكرنا گەھو زەفلەكان بۇ كاركرن و رىكخستنا كو ئەندام و نەفەس و كو ئەندامىت خوينى.

پىدقايە راھىنان ژيىت ب ساناهى دەسپىكەون داکو زەفلەكەيت لەشى قوتابى وخويندكاران ب سەرخوۋە تەين بۇ وان چالاكيات ئەوئەت ددويقدە بجهدينىت دابەشكرنا راھىنانىت لەشى ل دويىف ئارمانجان.

### راھىنانىن لەشى ل دويىف ئارمانجان بى شىوئە تەينە دابەشكرن:

۱- راھىنانىن بنەمايىن گشتى.

۲- راھىنانىت ئارمانجىت تايبەت.

۳- راھىنانىت بەرىكانان.

۱- راھىنانىت بنەمايىت گشتى دوو ئارمانجىت ھەين.

أ- ئارمانجا وەرارا پشكىت لەشى.

ب- ئارمانجا كارزانىت لقينى.

أ- ئارمانجا وەرارى: ئارمانجىت وەرارى (ھىز - نەرميا زەفلەكان و وەرارا سروشتى ھەمى پشكىن لەش جوانى وړيك و پىكيا بەژن و بالا).

ب- ئارمانجا كارزانىت لقينى: فېربوون ئان راھاتن ل سەر جۇرپىن كاركرنا ھەفپشك ل ناڤبەرا كو ئەندامىت دەمارا و زەفلەكان ب رامانەكا دى كو ل ھەر راھىنانەكە ھندەك زەفلەك كاردكەن و ھندەك زەفلەك كارناكەن. دا يارىزان بشپىن كونترول ل سەر قى يارى بکەت دا درەنگ ھەست ب وەستيانى بکەت وئەو زەفلەكەين كو ل ھندەك راھىنانان پىدقە ب كارى وان نەبىت بشپى دويىر راگرى (عزل) وبكار نەئىنى.

۲- راھىنانىت ئارمانجا تايبەت: ئەف جۇرە راھىنانە مفاى دگەھىنتە ھەمى جورپىت يارىپىت وەرزشى وبشپوئ وان ماوئ وئ ل سەر جۇرپىت يارىپى ئان لقينا وئ راوہستينىت و ئەوا پىدقە ژ لەشى و بزاقى. بۇ نموونە يارىزانى غاردانى و يارىزانى تەپا باسكت بۇلى و يارىزانى تەپا پىپى ھەر ئىك جۇرەكە راھىنانا تايبەت پىدقايە و ئەو راھىنانا (ھىز) ئ ئەوا تەيتە دان بۇ يارىزانى ھەلگرتنا ئاسنى جياوازييا ھەى دگەل وئ راھىنانا (ھىز) ئ ئەوا تەيتە دان بۇ يارىزانى تەپا دەستى.

۳- رَاهِيَانِيَّتْ بهريكانان: ئەف جورە رَاهِيَانانە ل بهريكانين رَاهِيَانِيَّتْ ب كوم تينە بجهئيان ب ئەگەرا چەند كەسان ل ئيك دەم وپيگھەبن ھندەك جاران بۆ ھندەك رَاهِيَانان بۆ قى شيوئى موزيك دگەل ب كارتيت داکو زیدەتريا ياريزان فيرى بجهئيانا بن ب ئاستەكى بلند ل رويى دروستى و چوانيا بجهئيانى.

### دابەشكرنا رَاهِيَانان ل نيپرينا كارتيتكرنيڭدا

مەرەم ژقئى دابەشكرنى بۆ رَاهِيَانان چەوانى و چەندا ئيكسەرا كارتيتكرنى ل سەر ئەندامين لەشى:

#### نەمۇنە:

- ۱- رَاهِيَانِيَّتْ خافكرنى (الارتقاء).
- ۲- رَاهِيَانِيَّتْ نەرمىئ (المرونة).
- ۳- رَاهِيَانِيَّتْ ھيزا جھگير (القوة الثابتة).
- ۴- رَاهِيَانِيَّتْ ھيزا بزافكەر (القوة المتحركة).
- ۵- رَاهِيَانِيَّتْ كارزانيا (المهارات).
- ۶- رَاهِيَانِيَّتْ خۇراگريئ (التحمل).
- ۷- رَاهِيَانِيَّتْ ژيھاتنى (اللياقة).
- ۸- رَاهِيَانِيَّتْ ھەفسەنگ (التوازن).

### دابەشكرنا رَاهِيَانان وەك بابەت

- ئەم دشيئين رَاهِيَانِيَّتْ لەشى دابەشكەينە سى پشكان ل دويىف وئى زیدەى دەيتە ئەنجامدان.
- ۱- رَاهِيَانِيَّتْ سەربەست: وان رَاهِيَانان ب خۇفە دگريت ئەويىت بىي گەل و پەل تينە بجهئيان.
  - ۲- رَاهِيَانِيَّتْ لەشى ئەويىت ھندەك كەل و پەليىت بجويىك تيدا تينە ب كائينان.
  - ۳- ئەو رَاهِيَانِيَّتْ كۆل سەر ئاميريت مەزن تينە بجهئيان.

**راهینانیت گهرمکرنی نان بهر هه فکرنه لهشی (لهشی نهرمکرن)**  
**(تمارین الاحماء)**

راهینانیت گهرمکرنه لهشی: پیکهاتیه ژ کومه کا راهینانان تیینه دان بۆ پتیریا زهقله کیت لهشی ب مهره ما گهرمکرن و نهرمکرنه وان. بۆ بهر هه فکرنه وان بۆ بجهئینانا راهینان و بزاقت گرانتر. مهره م ژ گهرمکرنه لهشی:

۱- گهرمکرنه هه می لهشی.

۲- بهر هه فکرنه گهه و زهقله کین لهشی بۆ کار کرنی.

۳- ب کار ئیخستن و وه رارکرنه کو ئه ندامین نهفهس وزفرینا خوینی.

ل پیش مه گوت کو راهینانیت گهرمکرنی پشکه کا وان بیی کارئینانا کهل و په لان تیینه بجهئینان کو ئه قین خارینه:

۱- راهینان ل ریقه چوونی.

۲- راهینان ل ههروهلی (غار دانا هیدی - گورگه لوق).

۳- راهینان ل خساندن (الزحف).

۴- راهینان ل خو هاقیتنی.

۵- راهینانیت لهزاتی و کار دانه قی.

بۆ هه ر پشکه کی ژ ئه قیت سه ری دی راهینانه کی بهر چافکهین:

۱- راهینان ل ریقه چوونی:

وهسان باشته راهینانیت ریقه چوونی ل ده سپکا گهرمکرنی بجهبیت. چیدبیت لقینه کین زیده بۆ دهستا و پییان بیینه دان دابیته هوکاره ک بۆ نهرمکرنه گهها و درێژکرنه زهقله کا و وه رارا بارئ گونجای بۆ هه ما ههنگی ل نافبه را زهقله کان و دهماران، نموونه:

۱- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پیشقه ب پینگاقت کورت و بلهز.

۲- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پیشقه ب پینگاقت درێژ دگهل ههژاندنا (مرجه) باسکان بۆ پیشقه و پاشقه.

۳- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پیشقه دگهل ههژاندنا باسکان ئیک ل دویف ئیک بۆ ته نشتان.

۴- (راوهستان) ل سه ر سینگی پیی ههردوو دهست ل سه ر ملان ریقه چوون بۆ پیشقه (۸ پینگاقتان) درێژکرنه ههردوو دهستان بۆ ته نشتان (۸ جار).

۵- (راوهستان. ههردوو دهست بۆ پیشقه) ریقه چوون دگهل بلندکرنه ههردوو دهستان بۆ پیشقه و بۆ سه ری.

۶- (راوهستان) ریقه چوون ل سه ر پانییا پیی.

۷- (پاوهستان ل سەر ھەردوو چووکاڻ (بروک) ھەر دوو دەست بۆ پېشقە و رېقەچوون بۆ پېشقە پىشتى درېژکرنا (بلندکرنا) ھەر دوو چووکاڻ دگەل دانانا دەستان ل سەر ملان بۆ رېقەچوونى ل سەر سىنگى پىي ۸) پىنگاڧ) ب ھەر شېوھكى.

۸- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل زفراڻدنا ناڧتەنگى ھەر جارەكى بۆ لايەكى دگەل زفراڻدنا ھەر دوو باسكان بۆ لايەكى و ھەر وەسا زفراڻدنا ھەر دوو باسكان بەرەڧ پىي پېشقە.

۹- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پاشقە.

۱۰- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل گرتنا پانيا پىي ئىك ل دويڧ ئىك.

۱۱- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا باسكان بۆ پېشقە \_ بۆ سەرى \_ بۆ تەنشتان.

۱۲- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل دەست قوتان ژ پېشقە و پاشقە يا لەشى.

۱۳- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرنا پىيان بۆ پېشقە ئىك ل دويڧ ئىك و گرتنا وان ب ھەر دوو دەستان.

ا- دگەل ھەر پىنگاڧەكىدا.

ب- دگەل ھەر سى پىنگاڧاندا.

۱۴- (پاوهستان) ھەر دوو دەست بۆ تەنشتان، رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە و ئىنانە خارا ھەر دوو دەستان بۆ دەست قوتان ل ژىر ھەر دوو راناندا.

۱۵- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە و زفراڻدنا ناڧتەنگى و ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ تەنشتان ھەتا تەرىب دىن يان بگەھنە چوگىت بلندكرى.

### پاھىنان ل ھەروەلى (غارداڻا ھىدى \_ گورگەلوق)

پاھىنانا ل ھەروەلى چالاكيا گەر مکرنا لەشپىيە و بۆ زىدەکرنا زفراڻا خوینى تىتە بجھىنان.

۱- (پاوهستان) ھەرویل دىبازنەكىدا.

۲- (پاوهستان) ھەرویل ل جھى خۆ دگەل بلندکرنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە.

۳- (پاوهستان) ھەرویل بۆ پېشقە دگەل چەماندا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پاشقە.

۴- (پاوهستان) ھەرویل بۆ پېشقە ب پىنگاڧىت درېژ.

۵- (پاوهستان) ھەرویل بۆ پاشقە.

۶- (پاوهستان) ھەرویل بۆ تەنشتان روى بۆ ژفاندا.

۷- (پاوهستان) ھەرویل بۆ تەنشتان روى ژ دەرڧە.

۸- (پاوهستان) ھەرویل بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ پېشقە.

۹- (پاوهستان) ھەرویل بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ پاشقە.

۱۰- (پاوهستان) ھەرویل ل رېقەچوون بۆ پېشقە ئىك ل دويڧ ئىك بۆ ھەر ئىك ژوان (۸ ھژمار).



۱۱- (پاوهستان) ھەروەلە (گورگەلوق) بۇ پېشقە و بۇ پاشقە پاشى بۇ تەنشتان ھەر (۸ ھژمار).

۱۲- (پاوهستان ھەر دوو دەست بۇ سەرى) ھەرویل بۇ پېشقە پىشتى چەماندنا ھەر دوو دەستان بۇ پاشقە ئىك ل دويىف ئىك (۴ ھژمار).

۱۳- (پاوهستان) ھەرویل بۇ پېشقە پىشتى خۇ ھلاقىتتىن بۇ سەرى بۇ گرتنا تىشتەكى نەدىار.

### پاھىنانىن خۇ ھاقىتتىن و ھەلگرتنى

#### (تمارين الوثب و الحمل)

ژبەر كو ئەف جۆرە پاھىنانە كارتىكرنە كا گەلەك يا ھەى ل سەر لەشى. ژبەر ھندى پىدقى ب ھىزەكا گەلەك يا زەقلەكان يا ھەى. لەوما پىدقىيە جۆرى ژى قوتابى و خويندكاران و ئاستى ھىزا زەقلەكان بىتە بەرچاقرن و گوھۆزىن ل ناقبەرا وان زاھىنانا و پاھىنانىت رىقەچوونى بىنە كرن. دا كو قوتابى ھەست ب وەستىانى نەكەن. نموونە.

۱- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ پېشقە.

۲- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ پاشقە.

۳- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ تەنشتان.

۴- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ سەرى دگەل قەكرنا ھەر دوو پىيان و بلندكرنا ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان \_ بۇ سەرى.

۵- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن ل جھى خۇ پىشتى خۇ ھاقىتتىن بۇ سەرى دگەل لىنا ئىك ژ پىيان بۇ پېشقە و ى دى بۇ پاشقە.

۶- (پاوهستان) گرتنا كەمەرى ب ھەر دوو دەستان ل سەر ئىك پى (ئىشقلكى) بۇ پېشقە (۴ ھژمار) پاشى ل سەر پىيى دى (۴ ھژمار).

۷- چىدبىت ھەر ئەو پاھىنان بىتە بجھىنان دگەل گرتنا پىيى پاشقە ب دەستى بەرامبەر.

### پاھىنان ژ خشاندى.

#### (تمارين من الزحف)

پاھىنان ژ خشاندى ب ھەمى پىشكىت لەشى دلقينىت و نەيى تايبەتە ب زەقلەكان. ژ بەر ھندى وەكى پاھىنانىت ب ساناھى تىتە ب كارئىنان ل پىشكا پىشىي يا وانىدا. بەلى پاھىنانىت گران ل پىشكا سەرەكى يا وانى تىتە ب كارئىنان.

نموونە:

- ۱- (پاوهستان ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان) خشاندن بۆ پێشە رێفە چوون بۆ پێشە ل سەر ھەردوو و ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان.
- ۲- درێژ بوون ل سەر زکی (خشاندن ل سەر زکی).
- ۳- (درێژ بوون ل سەر تەنشتی) خشاندن ل سەر تەنشتی.
- ۴- سناو (استناد امامی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان بۆ پێشە.
- ۵- سناو (استناد امامی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان بۆ پاشە.
- ۶- سناو (استناد عکسی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان.
- أ- بۆ پێشە.
- ب- بۆ پاشە.
- ۷- (سناو بەروفاژی) (استناد امامی) رێفە چوون ل سەر ھەر دوو دەستان بۆ پێشە دگەل خشاندا ھەر دوو پێیان پێکە.

### راھینانیت سەربەست بێ کەل و پەل ( التمارين الحرة بدون أدوات )

- ۱- راھینانیت باسکان و ملان.
- أ- بۆ نەرمکرنی ( للمرونة ).
- ۱- (پاوهستان) بلندکرنا ھەر دوو ملان بۆ سەری.
- ۲- (پاوهستان) زقپاندنا ملان.
- أ- ژ پێشە بۆ پاشە.
- ب- ژ پاشە بۆ پاشە.
- ۳- (پاوهستان) دەستی راستی بۆ پێشە \_ دەستی چەپی بۆ پاشە، گوھۆرینا جەھێ دەستان دگەل پەستان بۆ پێشە.
- ۴- (پاوهستان) زقپاندنا باسکان بۆ پێشە \_ بۆ سەری \_ بۆ پاشە.
- ۵- (پاوهستان) (پین قەکری) بلندکرنا ھەر دوو باسکان بۆ تەنشتان \_ بۆ سەری دگەل چەماندا ناف تەنگی بۆ تەنشتان.
- ۶- (پاوهستان) (ھەر دوو باسک بۆ سەری) زقپاندنا باسکان بۆ خاری \_ بۆ تەنشتان \_ بۆ سەری.
- ۷- (پاوهستان) (ھەر دوو دەست ل سەر کەمەری بلندکرنا باسکان بۆ تەنشتان \_ پێشە \_ سەری ۶) ھژمار).

## ب- راھىنان بۇ ھېزى (القوة).

- ۱- (پاۋەستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) خۇ ھافىتەن ب قەكرنا پىيان ل جھى خۇ.
- ۲- (پونشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) درىژكرنا ھەر دوو چۆكان دگەل قەكرنا ھەر دوو پىيان بۇ راۋەستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان.
- ۳- (پاۋەستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) ھافىتەن ھەر دوو پىيان بۇ پىشقە بۇ ۋەرگرتنا شىۋى (شناو) (الاستناد الامامى).
- ۴- (پونشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو پىيان بۇ ھەولدا نا راۋەستانى ل سەر ھەر دوو دەستان.
- ۵- شناو (الاستناد الامامى) رىقەچوون ل سەر ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان بۇ تەنشتان بۇ دروست كرنا باز نەكى چەقا وئ ھەر دوو پىيان.
- ۶- (شناو) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو دەستان پىكقە بۇ دویر ئىخستنا وان ژ ئەردى.
- ۷- (شناو) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو دەستان بۇ دەست قوتانى.
- ۸- (شناو) (قەكرنا ھەر دوو پىيان) بلندكرنا دەستان ئىك ل دويف ئىك بۇ تەنشتان دگەل زقرا ندنا ناقتەنگى.
- ۹- (شناو) چەماندنا باسكان دگەل بلندكرنا پىيان ئىك ل دويف ئىك بۇ سەرى.



## راھىنانىت ناقتەنگى (تمارين الجذع)

- ۱- (پاۋەستان) (قەكرنا ھەر دوو پىيان و ھەر دوو باسك بۇ سەرى) چەماندنا ناقتەنگى بۇ پىشقە \_ بۇ خارى ل سەر پىيان ئىك ل دويف ئىك دگەل گرتنا تىلپىت پىي ب دەستان.
- ۲- (پوینشتنا درىژ باسك بۇ سەرى) چەماندنا ناقتەنگى بۇ پىشقە \_ بۇ خارى \_ بۇ گرتنا تىلپىت پىيان ب ھەر دوو دەستان.

۳- (پوینشتنا دريژ \_ قه کرنا هەر دوو پييان) زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيک ل دويڤ ئيک دگهل بلندکرنا باسکان بۆ هەر دوو تهنشتان و ئينانا خاري يا وان.

۴- (پوینشتنا دريژ \_ باسک بۆ سهری) بلندکرنا هەر دوو پييان ب ناستی (۴۵) ° دگهل گرتنا هەر دوو پييان و ئينانا خاري يا وان و چه ماندنا هەر دوو چۆکا ل سهر سينگی و دريژکرنا وان بۆ پيشفه بۆ وهرگرتنا شيوي پوینشتنا دريژ.

۵- (دريژ بوون ل سهر پشتی) بلندکرنا هەر دوو پييان بۆ سهری \_ بۆ پاشفه بۆ قيکهتتا هەر دوو پييان ب ئهردی ل پشتا سهری ب (۴ هژمارا).

۶- (دريژ بوون ل سهر پشتی هەر دوو باسک بۆ سهری) بلندکرنا ناڅتهنگي و چه ماندنا هەر دوو چۆکان بۆ پوینشتنی و چه ماندنا هەر دوو چۆکان و گرتنا تبليت پيی ب دهستان.

۷- (پاوهستان \_ قه کرنا پييان چه ماندنا هەر دوو باسکان ل سهر ملان) چه ماندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيک ل دويڤ ئيک. دگهل دريژ کرنا باسکان بۆ سهری و چه ماندنا وان.

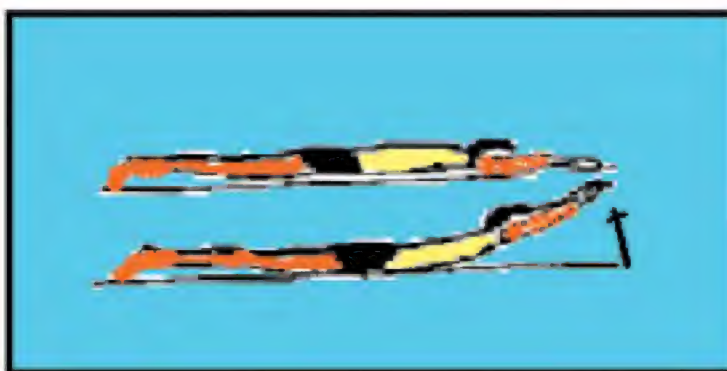
۸- (پاوهستان قه کرنا پييان هەر دوو دهست ل سهر ملان) چه ماندنا ناڅتهنگي بۆ خاري دگهل بلندکرنا هەر دوو چۆکان بۆ تهنشتان ئيک ل دويڤ ئيک.

۹- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو دهست ل سهر ملان) زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ رهخان دگهل بلندکرنا چۆکان بۆ پيشفه بۆ قيکهفتنی ب ئه نيشکان بهرامبه ر ئيک ل دويڤ ئيک.

۱۰- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو باسک بۆ تهنشتان زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيک ل دويڤ ئيک.

۱۱- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو باسک بۆ تهنشتان) زقړاندن و چه ماندنا کهمه ری ب سهر هەر دوو پييان دگهل دهست ليډانا پيی ب دهستی بهرامبه ر ئيک ل دويڤ ئيک.

۱۲- (دريژ بوون ل سهر سينگی. هەر دوو باسک بۆ پيشفه) بلندکرنا هەر دوو پييان و سينگی بۆ سهری و ئينانه خاري.





## راھبنا نیت پییان (تمارین الرجلین)

- ۱- (پاوهستان. باسک بۇ پېشقە) بلندكرنا پېيان بۇ پېشقە ئىك ل دويىف ئىك دگەل ھەژاندنى (مرجه) بۇ خارى \_ پېشقە.
- ۲- (پاوهستان. باسک بۇ تەنشتان) بلندكرنا پېيان بۇ پېشقە ئىك ل دويىف ئىك دگەل ئىنانە خارا ھەر دوو دەستان بۇ بنرانان بۇ دەست قوتانى.
- ۳- (پاوهستان. باسک بۇ تەنشتان) بلندكرنا چۆكان بۇ تەنشتان بۇ لىدانائەنىشكان ئىك ل دويىف ئىك.
- ۴- (پاوهستان. گرتنا ھەر دوو باسكان ب شىوئى بازنە ل پېش لەشى) چەماندنا ھەر دوو چۆكان ئىك ل دويىف ئىك و بلندكرنا وان بۇ ناف بازنى.
- ۵- (پاوهستان) چەماندنا ھەر دوو چۆكان دگەل بلندكرنا ھەر دوو باسكان بۇ تەنشتا \_ سەرى.
- ۶- (پوینشتن ل سەر ھەر دوو پېيان و ھەر دوو دەستان \_ پىيەك بۇ پېشقە) خۇ ھافىتتن ل جھى خۇ دگەل گوھورينا پېيان بۇ پېشقە ئىك ل دويىف ئىك.
- ۷- (پاوهستان) سى جارا خۇ ھافىتتن ل جھى خۇ بۇ جارا چارى زفراندنەكا تمام ل دور خۇ (دروستكرنا بازنى).
- ۸- (پاوهستان ھەر دوو پى ئىك و دوو بېرن) خۇ ھلافيتتن بۇ سەرى ب قەكرنا ھەر دوو پېيان و دانانا وان ب شىوھكى ئىك و دوو بر ل ھاتنە خارى ئىك ل دويىف ئىك.
- ۹- (پاوهستان. قەكرنا پىيا باسك بۇ تەنشتان) خۇ ھلافيتتن بۇ سەرى دگەل ئىك دوو پرا پېيان (تقاطع) دانانا دەستان ل سەر كەمەرى.
- ۱۰- (پاوهستان) خۇ ھلافيتتن بۇ سەرى دگەل چەماندنا چۆكان بۇ پېشقە و بلندكرنا باسكان بۇ پېشقە و سەرى.
- ۱۱- (پاوهستان) خۇ ھلافيتتن بۇ سەرى دگەل چەماندنا چۆكان ل سەر سىنگى.
- ۱۲- (پاوهستان) چەماندنا چۆكان ب تمامى دگەل بلندكرنا باسكان بۇ تەنشتان \_ سەرى.



## باریت راهینانیت لهشی (أوضاع التمارين البدنية)

### باری دهستپیکی (الوضع الابتدائي)

باری دهستپیکی نهو شیوهیه کو لهشی وەرگریت بهری بجهئینانا بزاقان و پشتی ب دوماهی ئینانی ب شیوهکی گشتی باریت دهستپیکی تینه دابهشکرن بو دوو پشکان نهوژی:

۱- باریت دهستپیکی ییت رهسهن (الاصليّة) یان بنه‌رهتی (الاساسيه).

۲- باریت دهستپیکی ییت وەرگری (المشتقه) یان لقی (الفرعيه).

### باریت دهستپیکی ییت رهسهن (بنه‌رهتی)

پیته دان بکارو باریت راهینانیت لهشی جیاوازیاهه ی ل رویی باریت دهستپیکی ییت رهسهن. هنده‌کان یا تیکه‌لکری دگهل باریت وەرگری و هه‌می بار یین ب رهسهن داناین و هنده‌کیت دی بتنی هژماره‌کا دیار کری ب کورتی یا ب رهسهن دانای. به‌لی پتیریا بسپۆریت په‌روهردا وەرزشی بتنی ب پینج باران ییت دیار کرین. نهوژی نه‌قه‌نه:



یه‌که‌م \_ باری راوه‌ستانی (الوقوف).



دووهم \_ باری پوینشتنی (الجلوس): پوینشتنا چارینی.



سييه م: بارئ راوهستانئ ل سهر چۆكان (البروك).



چاره م: بارئ دريژبوونئ ل سهر پشتئ (الاستقاء).



پيئجه م: بارئ هه لاويستئ (التعلق).

### يه كه م \_ بارئ راوهستانئ (الوقوف).

بارئ راوهستانئ بگرنگترين باريت دهستپيكي تيئه دانان ژبه ر كو:

-يه كه م: بارئ دهستپيكي بۆ كه له ك بزاف و راهيئنانان.

-دووهم: خه له كا پيئدفييه ل ناقبه را كۆمه كا راهيئنانيت جۆرا و جۆر.

-سييه م: تيئا ديار دبیت كا چه ند ب مفایه بۆ راهيئنانيت چاكسازيئ (الاصلاحية) بۆ له شی كو راوهستان ب ئاشكرايئ شورپا له شی و گورجیا گه ها و خافیا زه قله كان ديار دكه فن ژبه ر كو وانيت راهيئنانيت وهرزشی دبنه ئه گه را ب سانا هی بوونا بارئ راوهستانئ و قوتابی مه شقی ل سهر بكه ن تاكو لی رابین. بارئ راوهستانئ جودایه ب جوداهییاژی و ركه زی ههر وه سان جودایه ل ناقبه را كه سانیت ئيك ره گه ز زی. ب شیوه كی گشتی دقيت ئه ف مه ر جيئ خاری ل بارئ راوهستانیدا هه ين داکو بيته باره كی دروست.

۱-رېځ و راستيا به ژن و بالا و پيچهك سينگ يى بلند بيت دگهل نيزيكبوونا ههر دوو ههستيكييت ملا و سهر يى بلند بيت و بهر يخودان بۇ پيشقه و پيچهك ئهرزينك (الحنك) بۇ ژناقدا بيت.

۲-لهشى وى نابيت يى تىكچوويبيت و بيهن هلكيشان ب ساناھى بيت.

۳-مليت وى ل بارى ئاسايى خو بيت و پيچهك بۇ پاشقه بيته پالدان و شوربيت ب سهنگا ئاسايى ب شيوهكى كو ناقپه حنكا دهستى رويى وى ل لهشى بيت و تبلت وى پيچهك دگرتين و تبلا بهرانى بۇ پيشقه نيغگرتيبيت.

۴-كه مەر يا رېځ و راستييت و پشت ل بارى ئاسايى بيت و چهماندى يان دهر كهتى نهبيت ب شيوهكى گه لهك راست نهبيت. شاقولى بيت. بهلكى پاراستنا چه مياييت ئاسايى ييت بربرا پشتى (عمود الفقرى) بكهت.

۵-ئەنداميت خارى ييت لهشى ب دريژى بن و تيكنه چن و يين وى ب تهر يى بيكقه بن بۇ وان قوتابيان ژيى وان ژ چارده سالان كيتر بن بۇ پاراستنى ژ خاريا كقانا بنى پيتى.

بهلى ئەويت ژيى وان پتر بيت شيوى پيا دى بقى رهنگى بيت:-

أ-پاشپه حنى (الكعبان) بيكقه نوسايين.

ب-تبل دقه كربين و مهودايى دناقپه را ههر دوو تبلت بهرانى نيزيكى بهوستهكى بن.

### **دووم: بارى روينشتنا چاره مەكى (الجلوسى متربعا)**

سهر و مل و باسك و ناقته نگ ههر وهكى بارى راوهستانى بيت بهلى لهشى لسهر ههستى كه مەرى و ههر دوو كماخ (الحرقفيتى) جهگر بن ههر دوو پى ئىكدوو برين دگهل دوير كه تنه ههر دوو چوكان ههر دوو دهست يان ل سهر چوكان بيته دانان يان تبلت پييان بگرن يان ل تهنشته لهشى ل سهر ئهردى بوهر كه رايى بيته دانان. ئانكو ناقپه خكا دهستى بۇ سهرقه بن.

### **سئيهم: بارى راوهستانى ل سهر چوكان (البرول).**

سهر و مل و باسك ههر وهكى بارى راوهستانى بيت. بهلى لهشى ل سهر ههر دوو چوكان جهگير بيت و پيچهك ژ ئيك و دوو دو برن و ههر دوو ران راستين پاشى په حنيت پى بيكقه بمين و تبلت پى د چه مانديين ل بن پى يان دريژ كرين بۇ پشتى.

### **چارم:- بارى دريژبوونى ل سهر پشتى (وضع الاستلقاء)**

دريژبوون ل سهر پشتى ل سهر ئهردى بيت و پشكيت دى ييت لهشى ههر وهكو چهوان ل بارى راوهستانى د بن. دى بوى شيوهى بن. ئانكو لهشى بدريژى ل سهر ئهردى جهگير بيت و ههر دوو پى راست ناراسته كرين بۇ پيشقه (موشرين).



### پینجھم : بارئ ھلاوستنی ( وضع العلبد )

سەر و مل و ناقتەنگ. ھەر وەکی چەوا ل بارئ ھاوستانیدا. بەلئ لەشی ھلاویستی بیت دگەل باسکانب خێچەکا راستن پێچەك پتر ژ فرەھیا سینگى ژ ئێك و دوو دویربن ب شیوەکی کو سەری ئازاد بیت ل بزاقئ و ھەر دوو مل تەریبن دگەل ئەردی.



### بارئ دەستپێکی ییت ژ یۆەرگرتی

( الاوضاع الابتدائية المشتقه )

بارئ دەستپێکی ییت ژ یۆەرگرتی (المشتقه) پێکھاتینە ژ وان باران کو ل بارئ پەسەن تیتە وەرگرتن. ئەوژی:

۱- لقاندنا باسکان.

۲- لقاندنا ناقتەنگی.

۳- لقاندنا پێیان.

۴- ل دویش جھئ وی کەسی ل ئامیریت وەرزشی.



### پیکننا راھینانیت لەشی

راھینانیت لەشی پیکنن ژ لەینی یان ژ دووبارە کرنا لەینەکی یان کومەکا لەینا ب مەرەما مەشقا پشکەکا لەشی بۆ بدەستفەئینا وی مەرەمی. کو راھینان بۆ ھاتیە دارشتن ژ سێ پشکان پیکدھین ئەوژی: یەگەم: بارێ دەستپیک. دووھم: نافێ لەینی یان لەینا ئەوێت راھینان ژێ پیکتیت. سییەم: بارێ دوماهی.

### چەونیا نقیسینا راھینانیت لەشی

ل دەمی نقیسینا راھینانیت لەشی دقیت ئیکەم جار (بارێ دەستپیک) بێتە نقیسین ل نافبەرا دوو کفانیت مەزن. فیجا ئەو بار ژ یێ رەسەنبیت یان یێ وەرگرتیبیت. پاشی جارا دووی (نافێ لەینی یان لەینی) دئ ئیتە نقیسین کو راھینانێ پیک ئین و دقیت بریز بیت (بالتربی) بەلێ (بارێ دوماهی) ب زۆری نائینە بەحسکر. نموونە: (راوەستان) چەماندنا کەمەرێ بۆ پیشقە.



### بانگەواز (الایعاز)

بانگەواز: پیکھاتیە ژوان گۆتن و دەستەواژان (الفاظ و عبارات) ئەوێت مامۆستایێ پەرودەدا وەرزی دھوینیت ل سەر قوتابیت پۆلیدا رابن ب لەینی یان راھینانان یان ھەر جۆرەکی چالاکیان. ئەف گۆتنە و دەستەواژە ژێ دقیت گریدای چەند مەر جەکی ديارکری و بنەماییت جۆرا و جۆر بیت.

## رېساييت گشتي د بانگه‌وازيډا (القواعد العامة في الايعاز)

- ۱- ماموستا دقيت يي ئاسايي بيت خو نافعچاگرئ نهكەت ل دهمي بانگه‌وازيډا.
- ۲- پيدفييه ماموستا ئاخفتنيټ وي بگه‌هنه ههمي قوتابيټ پولي بتايه‌تي ئه‌وي ل دوماهيي.
- ۳- نابيت بكه‌ته هه‌وار يان دهنكي خو زيده بلندبكه‌ت.
- ۴- پيدفييه ئاراستا باي بهرچاف وهرگرېت كو دهنكي فه‌دگوه‌يزيت بو ههمي قوتابيټ پولي.
- ۵- بهري روي بهرچاف وهرگرېت ب شيوه‌كي نابيت هه‌تاف ل چافي قوتابيان بيت.
- ۶- هزرو بيريت قوتابيټ پولي بهرچاف وهرگرېت.
- ا- هكه قوتابي زاروكبن و رامانا گوتنا نه‌زانن دقيت نموونه و لقيني لجهي بانگه‌وازي بينه بكارنيان پاشي داخازي ئي بكه‌ت كو پشكاربن دگهل ماموستاي ب زارقه‌كرني (التقليد).
- ب- هكه شيانيت هزريت قوتابيان پيچه‌ك بلندتر بن ژ نه‌وين پيشبيني ل وي دهمي بانگه‌واز بشيوي دان و ستاندن دي بيت.
- ج- دشين بانگه‌وازي بلندتر لي بكه‌ن ههر چه‌ند شيانيت هزريت قوتابيان بلندتر بن.
- ۷- نابيت ماموستانيه پليت قوتابيان كي‌م بكه‌ت يان ب چافي نزم بهري خو بده‌تي.
- ۸- بانگه‌واز دقيت ب زمانه‌كي روون و تيگه‌هشتي و ب گوتنيټ باشي بيت و بله‌ز نه‌بيت

## پشكيت بانگه‌وازي (أقسام الأيعاز)

بانگه‌واز تيته دابه‌شكرن بو سي پشكان:

۱- پشكا دهنك و باسان (القسم الاخباري)

۲- ماوه

۳- پشكا بجه‌نياني (القسم الاجرائي)

### يه‌كه‌م: پشكا دهنك و باسان (القسم الاخباري)

پشكا دهنك و باسان بانگه‌وازيډا پيكه‌اتييه ژ په‌يقان (الالفاظ) و ووشان كو تيډا جوړي به‌رسفا فان پشكا ل له‌شي دياركه‌قيت كو لقيني دكه‌ن هه‌روه‌سان ريبارا فان پشكان له‌شي ديار دكه‌ت و هه‌روه‌سان له‌زاتي و هي‌زا بجه‌نياني. نموونه:

۱- دگهل بلندكرنا باسكان بو ته‌نشتا و بلندكرنا پاشي په‌چيني. چه‌ماندنا چوكان هي‌دي هي‌دي.

۲- گه‌له‌ك بله‌ز بو ديوازي به‌رامبه‌ر..... غاردان پشكا دهنك و باسان.

پشکا دهنګ و باسان هرزهګا نه شکه را دا قوتابیت پولی دهر باره ی لقینا داخواز کری. بجه ئینانا وی مینیت یان دهستیپکرن بجه ئینانا نه فی دئ راوه ستیت هه تا خاندنا (پشکا بجه ئینانی) کو ئیکسهر پشته ماوه کی چاقه ری تیت.

### مهرجیت پشکا دهنګ و باسان (شروط القسم الاخباری)

- ۱- دقیت پشکا دهنګ و باسان ل بانګه وازییدا یا روون ب ساناهییت و ئالوز نه بیت.
- ۲- پیدفیه ب کورتترین په یفا پیدفی بیت. نه فیه ژی بکار ئینانا زارافی هونه ری کو ل په روه ردا وهرزی ل سهر رککه فتینه.
- ۳- دیارکرن پشکیت له شی کو لقینی دکه ت ل دویف ری زبه ندیا بیت دلقینا خو دا (ترتیب الحركه نفسها) هه که لقین یان راهینان پیکه اتبیت ژ لقینا پیان و باسان لقینا باسان به ری لقینا پیان بیت وی ده می پیدفیه ئیکه م جار نافی باسان بیته گو تن پاشی نافی پیان ل پشکا دهنګ و باسان.
- ۴- نابیت پشکا دهنګ و باسان دهستیپکته ب (چاوگی وهرگری) (المصدر المشتعد) یان کاری داخازی (فعل أمر) به لکی دقیت دهستیپکته ب وی پشکا کو براستی لقینی دکه ت.
- ۵- خه له تیه کا به لاف یا هه ی نه و ژی پیکه اتیه ژ ئالوزکرن پشکا دهنګ و باسان، ماموستا پیدفیه خو ژفی دهر بازکته. نه و ژی ب لیکه کړنا پشکا دهنګ و باسان بو پشکیت هه والیت بجویک دا کو به رسقده نه فیه بله ز بیت و باسانهی داخاز که ر تیبه گهن.
- ۶- دشین پشکا دهنګ و باسان دهستیپکته ب (چاوگی وهرگری) یان کاری داخازی هه که راهینان به رده وامی بیته بجه ئینان و په یفا (پشکا بجه ئینانی یان داخازی) پیکه اتبوو ژ په یفا (دهستیپکه) (ابدا) نمونه: خو هافیتنا بجویک ل سهر پاشخستی... دهستیپکه ن.
- ۷- نابیت پشکا دهنګ و باسان ب شیوی زمانی دان و ستاندنی بیت بتنی ل ده می گو تن وانا زاروګان نه بیت.

### دووم: ماوه (الفتره):

ماوه پیکه اتیه ژوی ماوی بیده نګ کو ئیکسهر ددویف پشکا دهنګ و باسان تیت و به ری پشکا بجه ئینانی و بقی شیوه ی نشان بو تیه دانان (.....) نه ف ماوه یه هاریکاریا قوتابیان ده ت هه تا پشکا دهنګ و باسان تیبه گهن و دا کو دئاماده یا باشدابن بو بجه ئینانا راهینان یان لقینا ئیکسهر پشته گو هلیبوون په یفا پشکا نه نجامدانی. نه ف ماوه یه ژی کورت یان دریژ دقیت لدویف شیانی قوتابیا و جو ری لقینی یان وی راهینانی بیت.



## مه رجیت ماوهی

### (شروط الفترة)

- ۱- پیدقییه ماوه پتر ژ پیدقی دریژ نه بیت دا کو قوتابی ئەوال پشکا دەنگ و باسان هاتی ژبیرنه کەن و هەروەسان دا کو چالاکى و بەردهوامى بەرزە نه بیت د راهینانیدا.
- ۲- پیدقییه ماوه پتر پیدقی کورتتر نه بیت چونکی بواره کا تمام پەیدادبیت هەتا قوتابی رەگەزیت راهینانی تیگەهن و خو بەرەهەفکەن بو کارى.
- ۳- چیدبیت ماوه هەتا رادەکی دريژ بیت دقان باراندا.
- أ- هەکه راهینان گران بوو پیدقی ب ماوهکی دريژ هەبوو بو تیگەهشتنى.
- ب- هەکه قوتابییت پولى زارۆکیت بچوێکن.
- ج- هەکه ئاستى وەرزشا قوتابیان بى هیزبوو.
- د- هەکه داخازا بجهینانا راهینانى یا هیدیبوو
- ه- هەکه راهینان یا موى بوو بو قوتابیان گرانبوو.
- چیدبیت ماوه هەتا رادەکی یی کورتبیت دقان باراندا.
- أ- هەکه راهینان یا ب ساناھیبیت پیدقییه کا گەلەك نه بیت ب تیگەهشتنى.
- ب- هەکه داخازیا بجهینانا راهینانى یا بهیز و بلەز بوو.
- ج- بو قوتابییت مەشقپیکرى و خودان شیانییت لقینییت بلند.

### سییەم: پشکا بجهینانا (القسم الاجرائی)

پشکا بجهینانى پیکهاتیه ژ داخازا دەستپیکرنا راهینانا یان لقینا ئیکسەر پشتی ماوهکی چاقەرئ تیت و دبیزنى پشکا بجهینانى ب شیۆ داخازی (امر) یان چاوگ (مصدر) بیت و دبیزنى (بجهینانا بپهيف) (الاجراء اللفظ) یان دبیزنى (بجهینانا ب هژمار) (الاجراء العددي)

نموونه: هەردوو باسکان... ب چەمینن (بجهینانا ب پەیف) هەکه هاتو بجهینانا ب پەیف بیت بقى شیوهی بیت یان:

کارى داخازی (فعل امر) وهکو (دەستپیکهك .....راوهسته ..... هەپرە..... بکه  
غار) یان (چاوگ) (مصدر) (راوهستان ..... روینشتن..... هاتنه خار) پەیف (دەستپیکه) ب  
کارتیت هەکا هاتو راهینان یا بەردهوامبیت.

## مهرجیت پشکا بجهئینانی (شروط القسم الاجرائی)

- ۱- پیدفیه بجهئینان (چاوگ یان کارئ داخازی بیت).
  - ۲- چ درپژگرنه ل په یقیّت پشکا بجهئینانی راستین. هه روهسا نابیت پشکا بجهئینانی بیته لیکفه کرن.
  - ۳- پیدفیه پشکا بجهئینانی بدارشتن و شیوه کی بیت کو بگونجیت دگهل جورئ وئ راهینانی.
- هه که راهینان یا بلهز بوو پیدفیه داخازی بلهز بیته گوئن. هه که راهینان یا هیدیوو پیدفیه هیدی بیته گوئن و ب هیز بیته بجهئینان.

## مهرجیت بانگه وازی ب شیوه کی گشتی

### (شروط الایعاز بصوره عامه)

- ۱- پیدفیه بانگه وازی گونجی بیت دگهل جورئ راهینانی. فیجا چ بلهز بیت یان هیدی بیت.
- ۲- پشتی خاندنا پشکا دهنک و باسان دهستپکر ماوهی. نابیت ب هیچ رهنکه کی به حسئ هه رئاگه رهدارکرنه کی یان تییینیا شیرته کی بیته کرن و پاشی داخازی یان بجهئینان بیت.
- ۳- پیدفیه بانگه واز بدهنگه کی روون و زهلال لیبته گوئن چونکی دهنکی پوله کی مه زن یی هه ی ل سه رکه فتنا بجهئینانا لقینی یان لقینان.
- ۴- پیدفیه بانگه واز بشیوه کی هونه ری بیت. ئانکو باوهریا خو بدهته زاراقیت هونه ری د بواری په روهردا وهرزسیدا.
- ۵- دهمی گوئنا بانگه وازی پیدفیه ماموستا باره کی دروست وهرگریت و کو. سه ری وی یی بلندبیت به ژنا وی ریك و پیک بیت و یی جهگیربیت ل جهه کی گونجای راوهستیت بو هه می قوتابیان دا ب روونی گوئی وان ل دهنکی وی بیت.
- ۶- جیاوازی بیت مه زن یی هه یان نافیه را بانگه وازی و هژمارتنی (العد) و نابیت ماموستا وان تیکه لدکه ت. هژمارا پیکهاتییه ژ هاریکاریا پولی بو پاراستنا دهمی راست بو بجهئینانا لقینی یان راهینانی. نه و ژی بکارئینانا چهند هوکاران دبیت. ژوان:
- أ- هژمارا بیهیف (العد اللفظ) نه و ژی پیکهاتییه ژ پشکا لقینی ل دهمی بجهئینانا قوتابییت پولی بلهز یان ب دهمی گونجای (التوقیت المناسب).
- ب- جاریت هه یان هژمارتن دگهل موزیکی دبیت کو نه و ژی هاریکاریا دهمی بجهئینانا راهینان ددهت هه روهسان مفایه کی دیژی یی هه ی کو چالاکیی زیده دکه ت ب شیوی دلخوشی (التشویق) بو وانی بتاییه تی بو زاروکان لقینی دگهل باشوازیی (اقیاعی) بو کچان.
- ج- هه روهسان دشیی بجهئینان ب هژمارتنی بدهین بلیدانئ ل سه ر تشته کی دیارگری وه کی دهستقوتان.

## چەۋانیا بانگەۋازىي بۇ راۋەستاندا راھىنانى (كىچىقە الايعاز على ايقاف التمرين)

دى بانگەۋازىي دەين بۇ راۋەستاندا راھىنانى ھەكە ھاتو كاركرن ب راھىنانى ب شىۋى بەردەوامبوو و پەيھا (دەستپىكە) پشكا بجهئىنانى بيت (پول) يان (ھەمى)..... راۋەستن. ز ل وى دەمى كار دى راۋەستىت پشتى ھژمارا دوۋى بقى شىۋەى. ھەكە ھاتو راھىنان پىكھاتبوو ژ دوو ھژماران دى بىژىن (ھەمى... راۋەستن) ل شويىنا (۲۰۰۱) دى بيت و قوتابى دى بەردەوامىن (۴۰۰۳) بقى شىۋەى دگەل ھژمارىت جوت. بەلى ھەكە ھژمارا كت بوو ۋەكى (۳) و لوى دەمى پەيھا (ھەمى) دى ھىتە گۆتن شويىنا ھژمارا (۳) راۋەستن) ل شويىنا ھژمارا (۱) پاشى قوتابى ل ھژمارا (۳۰۰۲) دى راۋەستن و بقى شىۋەى ھەكە ھاتو ھژمارا (۵) بوو ل وى دەمى (گشت) ل شويىنا (۲) دى بيت و (راۋەستن) ل شويىنا ھژمارا (۳) و قوتابى ل ھژمارا (۵۰۰۴) دى راۋەستن و دى بقى شىۋەى بيت.

## ئەۋ زانىيارىيت ل دوماھىيا راھىنانى تىنە نقيسين (المعلومات التى تكتب فى نهايه التمرين)

۱-ھەمى ئەۋ زانىيارىيت كو راھىنانى روون دكەن ل دوماھىيا راھىنانى دى ھىنە نقيسين ۋەكى جورى كەل و پەلى بكارتىن يان پشكدارىيا دوو قوتابىيان يان زىدەتر پىكھە كاركرنى يان ھژمارا ھژمارتە راھىنانى يان كارى ب شىۋەى ئىك ل دويىف ئىك (تعاقب) يان ب بەردەوامى (استمرار) و ئەف روونكرنە ل ناقبەرا دوو كفانان تىتە دانان.

۲-ئەف نىشانە (: ) تىتە بكارئىنان ب رامانا پشكدارىيا دوو قوتابىيان پىكھە دكاركرنىدا، ل ناقبەرا دوو كفاناندا تىتە نقيسينى ل دوماھىيا راھىنانى.

ئەف نىشانە (۰) ب رامانا پشكدارىيا سى قوتابىيان ل كاركرنى پىكھە.

ئەف نىشانە (: ) ب رامانا پشكدارىيا چار قوتابىيان ل كاركرنى پىكھە.

نىشانە ( T ) ئانكو ئىك دەپى پەحن (مصبطة) لىقا پەحن بۇ سەرۋەيە.

نىشانە ( ⊥ ) ئانكو ئىك دەپى پەحن (مصبطة) لىقا پەحن بۇ خارۋىيە.

۳-پەيھا (ئىك ل دويىف ئىك) تىتە بكارئىنان دەمى لقىن (ئىك لدويىف ئىك) يىن و ب رىكى (باتظام) بىنە بجهئىنان

۴-پەيھا (بەردەوام) تىتە ب كارئىنان دەمى مامۇستاي بقىت لقىنى دووبارەكەت يان لقىنا ب شىۋى (بەردەوام) و ب دەمى دياركرى.



## بەنەمايىت بىنەرەتى بۇ سەرگە قىتتا وانا پەرودەدا وەرزشى

- ۱- چىل و بەرگىن قوتابيان ل وانا پەرودەدا وەرزشى و جەئى ل بەرخۇكرنا وان.
- ۲- پاقر راکرتنا يارىگەھى و شوشتنا وئ.
- ۳- راوہستانا قوتابيان ل دەستپىكا وانى و تۆماركرنا مولەتا نەساخان.
- ۴- چەوانيا تۆماركرنا نەھاتيا ب شىوہكى بلەز ل تۆمارا دىفچوونا رۆژانە.
- أ- تۆماركرنا ھژمارا ژ (۱- ۴۰) ل سەر دىوارى ب شىوہكى كو قوتابى بشىي ل پيش فان ھژماران راوہستن.
- ب- نفيسينا ھژمارا قوتابيان ل سەر ئەردى ھولئ تەر خانكرنا ھژمارەكى بۇ ھەر قوتابىيەكى ب شىوہكى قوتابى رىزبىن ھەر ئىك ل سەر ھژمارا خۇ.
- ۵- چىل و بەرگىت مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى.
- ۶- بەرھفكرنا كەل و پەل و ئاميرىن پىدقى بۇ وانى.
- ۷- كونترولكرنا قوتابيان لدەمى وانا پەرودەدا وەرزشى.
- ۸- وانىت ئىكى ل دەستپىكا سالا خاندنى بۇ گۆتتا وانا وەرزشى:
- أ- سزادانا وان قوتابيان كو پىگىرىي ب وانى نەكەن ب ھەفكاريا رىقەبەرييا قوتابخانى ب سىستەمى نوى يى سزادانى
- ب- پىتە پىدانەكا باش بۇ ئامير و چىل و بەرگىت وەرزشى.
- ج- پىتە پىدانەكا باش ب بنەمايىت بىنەرەتى يىت وانى وەكى رىقەچوون غاردانا ھىدى (ھرولە).
- د- لىكقەكرنا قوتابيان بۇ تىما.
- و- دانا ھندەك راھىنانىن تايبەت ب ياسايى بۇ زىدەكرنا شيانين وەرگرتنا وان.
- ز- دياركرنا سەروكىت تىما وە ھارىكارىت وان.
- ح- دانانا پلانا تايبەت ل دەستپىكا سالا خاندنى دەربارەى دياركرنا جەئى راوہستانا وان و وەرگرتنا بارى (نمايشكرنى) (وضع العرض) و لقينىت دەملدەست (الحركات المفاجئة).
- گ- فىركرنا قوتابيان ب چەوايا گوھورىنا جەئىت خۇب ساناهى.
- ى- دانا ھندەك چالاكيا و يارىيىت دلخوشكەر دا كو ھەست بخوشىي بكەن و بدەروونى خۇشا دىن.
- ل- دانا راھىنانىت خافكرنى ل دوماھيا وانى د اكو قوتابى و خوندكار بزقرنە بارى خۇيى ناسايى.



## وانیټ پەرورددا وەرزشی ل بارین نه ئاساییدا ( درس التربية الرياضية فی الظروف غیر الطبيعية )

### ۱- وانیت پەرورددا وەرزشی ل سه قایی ساردا

ل روژیت زقستانی ییت سار کو پلیت سه قای گه لهك ساربن ل وی ده می پیدقییه ئه م دویر بیخین ژ فی هه لویستی. کو دقیت ماموستا کومه کا راهینانان ل هزری بن دا پیشکیشی وان بکهت ل قان جوړه دهمان کود ویر بیت ژ بجهئینانا پلانا نفیسی. ئه و راهینانری دقیت ل وی جوړی بن کو هه می پشکیت له شی قه گرن و دقیت وان راهینانان ب قوتابیا بکهین کو پلا گهرماتیا له شی وان بلند بکهت دا زالین ل سهر نه خوشیا سه قای ب وی لقینی و وی دهرکه تنی (انطلاقه) یا بله ز.

راهینان کو تینه دان بشیوه کی بن کو پیدقی به حسه کی دریژ نه بیت ل ده می پیدانا راهینانی دقیت قوتابی ب شیوه کی ئازاد راوهستن سمبارنگه هی و راهینان ژ غاردانا هیدی ب هه می شیوا دی ئینه دان چونکی ئه و دبیته ئه گهری له زاتی و پالدانا خوینی بو هه می ئه ندامین له شی.

ب گشتی دقیت ل سه قایی ساردا تیبینیا قان خالان بیته کرن:

۱- ئیکسهر دهست ب وان بکهین بی گیر و بوون و بی لیپیچین و بی خه می. به لکی ئه و بیته پاشی ئیخستن بو پشتی وان.

۲- وانه دقیت زنجیره ك بیت ژ لقینی و راهینانان بی ماوی راوهستانی.

۳- گه لهك لقینیت دهملدهست (حرکات مفاجئة) ل ناقبه را راهیناندا.

۴- ماوی بجهئینانی (چالاکیت فی کرکری) بیته لادان دیروگرامی وانیدا چونکی پیدقی به حسی و چاقه ری کرنی هه یه ئه وژی دبیت ئه گهری هاتنه خارا پلا گهرماتیا له شی.

۵- یاری و بهریکانه (المباریات) بیته بجهئینان لناقبه را کومیت پولی ب تایبته تی ئه و یارییت کو پیدقی ب وهستیانی و خه باتی و لقینا بله ز هه یه.

۶- گرنزین و خوشی ب قوتابیانقه دیاربیت ل ده می ههست دکهن کو ییت زال بووین ل سهر نه خوشیا سه قایی سار.

### ۲- وانا پەرورددا وەرزشی دناف پولیدا

ئه وژی تیته دابه شکر بن بو دوو پشکان:

أ- وانا پەرورددا وەرزشی ب کریار دناف پولیدا.

ب- وانا پەرورددا وەرزشی ئه کادیمی (نظری) دناف پولیدا.

## أ- وانا پەرۋەردا وەرزشى ب كرىيار دناف پۇلىدا

ھندەك گۇھۇرىنېن بلەز دسەقايدا چىدىن بتايىبەتى ل رۇژىت زۇستانى ل دەمى رېقەبرنا وانا وەرزشى دى بىنى جار و باران بارانەك ب زۇرى ب رىژى دى بارىت ل وى دەمى دى نەچار بىن دگەل قوتابىت خو بزقرىنە ناف پۇلى پىشتى كۇ ھەمى كەل و پەل و ئامىرىت وانى بزقرىنە جەھىت وان كۇ ئەقە ژى دقېت ب لەز و رىك و پىكى بىت بشىۋەكى كۇ كارى نەكەتە سەر رەوشا خاندنى ل پولىت دى و ژبەر نەبوونا ھولىت گرتى يىت تايىبەتى بۇ جەھىنانا وانا پەرۋەردا وەرزشى ل پىتريا قوتابخانان لەوما ل فى جورى سەقاي دقېت وانا دناف پۇلىدا دا بىتە جەھىنان دگەل تىبىنيا سى خالىت سەرەكى كۇ پىكەتەنە:-

۱- ھەوا گۇھۇرىن (التهويه): قەكرنا پەننەجەرا بشىۋەكى كۇ بگۇنچىن دگەل سسەقاي ھەرۋەسا دقېت دوىركەتن ژھروباى بەرچاف بىتە وەرگرتن.

۲- رىكخستنا ئەردى پۇلى بىقەكشانا تەختىت روينشتنى ھىدى ھىدى دانە بىتە ئەگەرا رويدانا دنگىت نەخۇشى. يان جەھىنانا وانى ھەر روينشتى ل سەر تەختان دگەل ھەلبىرنا تارھىنانىت سادە بۇ پىشكەكا لەشى.

۳- تىكەلدانا لارى پۇلىت دى:

-نمۇونە ل سەر راھىنانىت سادە كۇ بشىن دناف پۇلىدا جەھىنى.

-بلندكرنا پاشپەحنىت پىيان.

-چەماندنا چوكى نىف چەماندن يان ب تامامى.

-گرتنا تىلېت پىي.

-پالدا سەرى بۇ پىشتى.

-چەماندن يان خاركرنا كەمەرى بۇ پىشتى لبارى روينشتنى لسەر تەختەى.

-راھىنانىن تىر لىدانى (الطعن) بسقى.

-راھىنانىت باسكان بۇ وى نەودايى دشاندا بىت.

-زقرا ندنا ئەنىشكان (المرفقين) و پالدا وانا بۇ پىشتى.

-يارىت بچوىك.

## ب- وانا پەرۋەردا وەرزشى ئەكادىمى (تىورى) دناف پۇلىدا:

بىگومان ددرىژىيا سالا خواندنېدا وەسان بەلاقە كۇ وانا پەرۋەردا وەرزشى ل يارىگەھا قەكرى تىتە جەھىنان. بەلى جارا ھەى كۇ نەشىن وى كارى ل يارىگەھى بكەن ل رۇژىت باران.

ل وى دەمى وانا خۇ دگەل قوتابىت خۇ دناف پۇلىدا دى برىقەبەىن و ھەكە نەشايىن وانى بكريار بكەىن. ل قىرى چەندىن بابەت يىت ھەىن كۇ دشىن بەرچا كەىن بۇ قوتابيان كۇ سەرنجا وان راكشيت و كارىگەرى ھەبىت ل سەر دەرۋونى وان دى وان ھاندەت و خوشى بۇ پەىداكەت. ئىك ژ وان بابەتا پىكەتەىيە ژ بابەتى (راكشيان) (السحبە) ل ناقبەرا تىپىت

پۆلانددا ھەروەسا بەحسێ بابەتێ گەھشتنا پۆلا دێ کەین ھەتا کێژ گەھشتینە دقێ دەمیدا ھەروەسان بەحسێ کێشاننا قوتابخانان دێ کەین ئەف بابەتە ژێ دێ سەرنجا قوتابیان راکیشیت چونکی پەيوەندیا ئیکسەر یا ھە ی دگەل وان قوتابیان ئەوێت پشکدارتێدا. ھەروەسان بابەتێ یارییا ب گشتی و یارییت ریکخستی (الاعاب المنظمه) و یاساییت وان و بەریکانە و غاردانا دوروبەران (الضاحیه) یان پایسکل ھاژوتن دێ کەین چونکی پتیریا قوتابیان نزانن چەوايە و دێ چەوا خال بۆ ھینە ھژمارتن و پشکداریت تێدا چەندن. ئەفان دێ بۆ بەحسکەین بتنی بۆ زێدەکرنا رەوشەنبیرییا وان یا گشتی و لدویش ناچین. پاشەرپۆژی بابەتیت گرنگ کو دقیت جەخت ل سەر بیتە کرن پیکھاتیئە ژلایەنن پەرورەدیی دوەرزشیدا ھەروەسان ھەستا نەتەوايەتی و نیشتمان پەرورەری کو پەرورەدا وەرزی ھوکارەکی کاریگەرە بۆ پیگەھاندن و دروستکرنا ھەقولاتین ب ھیز و خودان ساخلدمی کو بشین وەلاتی خو ئافاکەن و بەرگریی ژیبکەن. ھەر دەمی پیدقی ھەبیت ئەف کارە ژێ دکەفیتە سەر ملیت مامۆستای ل رۆژی شیانیت وی بۆ دیتنا پەیداکرنا تشتیت نوی دا سەرنجا قوتابیان پی راکیشیت و ھندەک قوتابخانە ییت ھەین کو گەلەک شیان ییت تێدا ھەین دشین ئامیریت سینەمایا بجویک و فیدیویئ دابیندکەن بۆ نمایشکرنا وینیت وەرزی و ساخلەمی بفان ئامیران. بەلێ ئەف کارە ھەمی دقیت لژیر بنەماییت پەرورەدییان بن. ھەروەسا چالاکییت دیدەفانی و خیفەتگە بابەتیت گرنگن پیدقییە دقې بواریدا بێنە بەحسکرن و رۆلی ل پیگەھاندنا زارۆکیت مە. تێدا بیتە دیارکرن. کو قوتابی وەکی سەربازی یەدەک بەرھەف دکەت بۆ ئافاکرنی ل دەمی ناشتی و بەرگریگرنی ل دەمی شەرو نەخۆشییدا کو ئەو ژێ بیروزترین ئەرکە.

### پالانا وانا پەرورەدا وەرزی

**پیناسا پالانی:** پلان پیکھاتیئە ژ کریارا ھەلبژارتن و ریکخستنا لایەنن چالاکیا وانیت پەرورەدا وەرزی بۆ ھەمی قوتابی قوتابخانی. ب جۆرەکی کو پلەپلە بیت ل بابەتی. ژوانەکی بۆ وانەکا دی د ھەر سالەکیدا. ھەروەسان ژ سالەکی بۆ سالەکا دی.

۱- گونجانندا وی دگەل بارێ قوتابی قوتابخانی.

أ- بارێ ساخلەمیا وان.

ب- ئاست و شارەزایا دەستکەفتیا و شیانیت لقینا وان.

ج- ھەزا وان.

۲- گونجان دگەل وان تشتیت ل قوتابخانی تینە دابینکرن.

۳- گونجانندن دگەل دەمی دیارگری و خشتی وانا و یاسایا.

۴- رپرەوا چفاکا نافخو بەرچاف بێنە وەرگرتن.



۵- ئارمانچ دروونى و دياركريين.

۶- پېدقپيه ئەو لايەننى چالاكيان كو بخۇفە دگريت بجهينيت.

ا- پيشكهفتن.

ب- جۇرا و جۇر.

ج- پيتە پيدان.

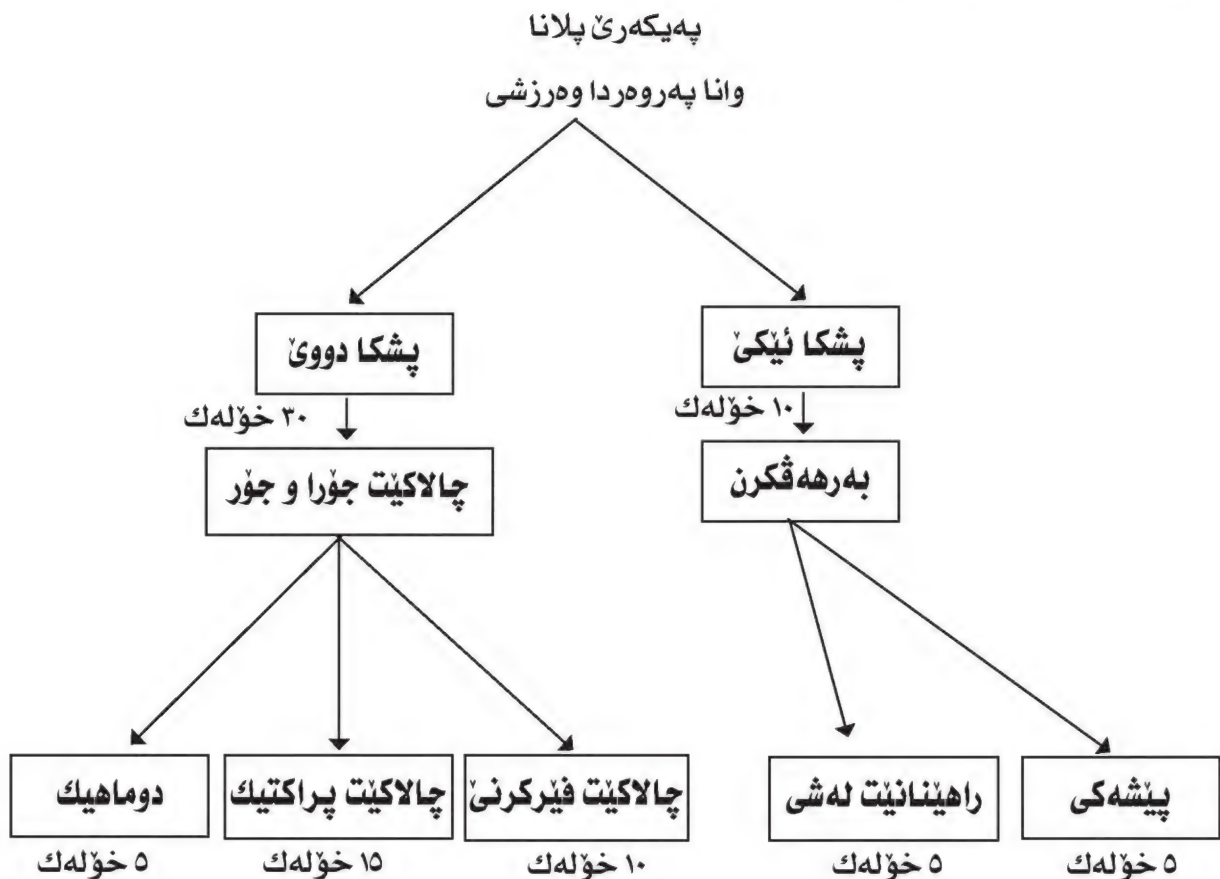
د- ئىكبوون.

۸- باشى ليكفەكرنا لايەننىت چالاكيان لسەر سالييت جودا جودايت خواندنيدا.

۹- پيدانا خوشيى (التشويق).

۱۰- پيتقپيه پلان گرنگيى بدەتە ھەلسەنگاندنى.

۱۱. پيدقپيه ب نەرمى بپتە نياسين.





### خەسلەت مامۇستايى سەرکەفتى

ل قىرە چەند ھزرەك يىت ھەين دەربارەى خەسلەتت سەرەكى كۆ پىدقايىت مامۇستايى بەرپرسى پى  
بىنە نياسىن ھەكە بىقن بگەھنە ئاستى ھەقركيا سەرکەفتى دكارى خۇدا يان بسپۇريا وان.  
ئەف خەسلەتە ژى ئەقەنە:-

- ۱-زانستەكا باشى ل ئارمانچ و ھەمى لايەنيت كاري ويدا.
- ۲-كەساتيەكا پەسەند ھەبىت ژ لايى ئەويت كاري دگەل دكەن (قوتابى و مامۇستا)
- ۳-پەيوەندىيت ديموكراتى كاري پىبكەت دگەل ھەمى كەسان.
- ۴-شىوازەكى پىرۇگرام و نەخشەدانا زانستى دارىژىت بۇ كارىت خۇ.
- ۵-دقۇت دويركەفۇت ژ لايەنگىرىي بۇ لايەكى و ئىكسان بىت دفرمانا خۇدا.
- ۶-دقۇت يى نەرم و ئارام بىت.
- ۷-دقۇت رويركەفۇت ژ تورەبوونى و دەمارگىرى (عصبى).
- ۸-پىشكەفتى بىت و باوەرى ب گۆھۆرىنى و چاكسازيا بەردەوام ھەبىت.
- ۹-زىرەك و خودان ھزرەكا شىكەر بىت.
- ۱۰-زانبارى ھەبن ل سەر رىكا وانە گوتنا نوى و شىوازىت وى.
- ۱۱-رەوشەنبىرىيەكا گشتى يا باش ھەبىت.
- ۱۲-خەسلەتت كەساتيا وى يا پەسەندەرى بىت (شىان ھەبن بروونى باخقۇت و ئاخقۇتت وى دجەدابىن  
و دەنگەكى بشيان ھەبىت و گىنگىي بدەتە كەل و پەلەت وەرژى و جل و بەرگان... ھتد.

### ئەركىت مامۇستايى پەرەردا وەرژى

- ۱-گەھاندنا بنەمايىت نەتەوھىي و نشتىمانى بۇ دەروونى قوتابيان و ھاندان و ئاراستەكرنا ھەستى وان  
بۇ قيانا نىشتمانى و دەستكەفتىت نىشتمانى پى بدەتە نياسىن.
- ۲-بەرھەقكرنا قوتابيان ل دويىف داخازىيت جفاكى و بوچونىت وى د اكو پشكدارىي بكەن ل پىشكەفتن  
و زىدەكرنا بەرھەمى.
- ۳-پەيداكرنا بەردەوام يا بىھنا وەرارا ھەمى لايەنيت قوتابيان ب رىكا چالاكى و يارىيت وەرژى و  
ئارستەكرنا وان داکو ھىياري ساخلەميا گشتى ببن.
- ۴-فىركرنا قوتابيان ب بنەمايىت سەرەكى يىت چالاكى و ياريا و پىشئىخستنا شيانىت لەشى وەكى ھىز و  
بىنفرەھى و لەزاتى و باشكرنا ھويربىنىي دلقىناندا.
- ۵-پاشكرنا پەيوەندىيت كۆمەلايەتى و وەرارا گيانى كاركرنى و دابىنكرنا سەفایەكى گونجاي بۇ وەرارا  
خەسلەتت پەرەردەھىي وەكى ھەستكرن ب بەرپرسىيەتىي و ھارىكارىي و قيانى و تىكەلى و دلسوزىي.

### شیوازیټ تایبه تی ل گوتنا وانا په روهردا وهرزشی

وانا باشی پیدفی ب دهرئینانا باشی و بیته دانا هویریا هه ی ل هه لبرارتنا وان شیوازیټ کو بکار دئینن بؤ بجهئینانی و چهند په یوهندیا ب سروشتی وان نارمانجیت کو مهرما بجهئینانینه. گه لهک جارن نارمانجا نهو هوکاریت پیدفی دیاردکهن. شیوازیټ وانه گوتنی بهوکارهکی کاریگر تیتته دانان ل ریځخستنا شاره زاییت فیږکرنی دا کو قوتابی باشتیرن نه نجامان ب دهستخوځه بینیت. بهایی په روهردهی و پیشخستنا شیانیټ لقینا قوتابیان نائینه بجهئینان بتنی ب وی ریځ اکو بشیوازهکی گونجای و ماموستایه کی تیتته نیاسین. کو شیانیټ گوتنی هه بن لبانگه وازا دروست و کریارا فیږکرنی دقیت چهند مهرجین په روهردهیټ راست و دروست هه بن د اکو قوتابی بشیت لقین و چالاکیټ جوړا و جوړ تیښگه هیت. کو بؤ وی تیتته به حسکرن و چهند شیوازهک یټ هه بن بؤ فیږکرن را هینان و لقینیت وهرزشی یټ گرنګ نهغه نه:

۱- شیوازیټ به حسکرن و پارچه کړنی.

۲- شیوازیټ نمونه یان زانینا گشتی.

۳- شیوازیټ به حسکرن و نمونه (یه کیټ فیږکرنی)

### شیوازیټ پارچه پارچه کړن و نمونه یی یان شیوازیټ (یه کیټ فیږکرنی)

نهغه شیوازه دشیت کو بپارچه یه کا نافه راست بیته دانان ل نافه را ههردوو شیوازیټ پیشی. کو یاری یان لقین تیتته پیکه کړن بؤ پارچیت بچویک به لکی بؤ یه کیټ مه زن، هه ر یه کهک چهند لایه نیټ گرنګ و مه زن یټ یاری یان لقینی بخوځه دگریټ. فیږکرنای یه کیټ هه می تمام بیت پاشی دی ماموستا فه گو هیزینه یه کا ددویفدا بقی شیوه ی: - لته پا باسکت بولی دشیاندا یه بیته لیکه کړن بؤ فان یه کیټ خاری:

۱- گرتنا ته پی و پاسه دان ووهر گرتنهغه.

۲- ته پ ته په و پاسه دان.

۳- هاتن و چوون بته پی و برینا ته پی و گولکرن.

۴- هیرشبرن و بهرگیریا تاکه که سی و تیپی (ل یاریکرنی و بجهئینانا پلانا)

۵- یاسایت وی.

## دیدهفانی چییە؟

دیدهفانی بزاقەکا جیهانییە ب رپکا بەرنامیت وئ پیتەکی گەلەك ددەت ب لایەنیت ولات پەرورەری و ئایینی و پەرورەردەکرنا زارۆك و گەنجان پێخەمەت بلندکرنا ئاستی رموشەنبیری و هەولددەت بۆ ریکخستنا لایەنیت لەشی و باوەری بخۆبوون و بەرگریکرنی ل خویشی و نەخۆشیان و بەیزکرنا پەيوەندیان ل ناڤبەرا هەمی دیدەفانان ب ئەنجامدانا خیفەتگەھ و کومبوونییت دیدەفانی، ل وەلاتی مە دیدەفانی تمامکەرئ وانا پەرورەدا وەرزشییە.

## کەمبوون و خیفەتگەھ

ل سەر ئاستی قوتابخانان وەکو بەرنامی سالانە پیدفییە ئەقین خاری بێنە بجەئینان

۱- **کومبوونییت پایزی** / ئەف کومبوونە بۆ هەمی قوناغیت دیدەفانی تیتە بجەئینان بۆ دەمەکی دیارگری کول چەند دەمژمیرەکان پتر نەبیت و چالاکییت وەرزشی و دیدەفانی بەروار و جە و پرۆگرامی بۆ دارشتی ل دویف رینمایان ل مەها چریا دووی و کانوونا ئیکتی بیت.

۲- **کومبوونا بهاری** / هەر ب وی شیوی ل سەری تینە بجەئینان بۆ هەمی قوناغا و پرۆگرامی تایبەت بۆ تیتە دانان و چەندین چالاکی تیدا تینە سازکرن ژ لای پشکدارانقە و ل مەها ئاداری پیدفییە بێنە بجەئینان.

۳- **خیفەتگەها دیدەفانی** / خیفەتگەھ جیاوازه دگەل کومبوونا ل روی پرۆگرامی و دەمی. کومبوون بۆ ماوی چەند دەمژمیرایە بەلئ خیفەتگەھ بۆ چەند رۆژەکان کو دیدەفان پیدفییە بمینیتە ل خیفەتگەھی و پرۆگرامی شەقی بجەبیینت ژ ئاھەنگ و بەریکانییت شەقی و ریکخستنا خیفەتگەھی و نابیت ژ سێ رۆژان کیمتر بیت بۆ هەر قوناغەکی.





**قوناغیت دیدەقانى** / ل دویف قوناغیت ژى و زنجیرا پسکداریکرنى ل بزاڤا دیدەقانىی یا هاتیە لیڭقه کرن  
بۇ قان قوناغیت خارى:--

۱- **تیشکە شیر - گۆله کان:** (۸ سال - ۱۱ سال) ئەف قوناغه بسى پشکان دەر باز دبیت.

پشکا ئیکى / تیشکە شیر ربۇ کوران

### **گۆله کان بۇ کچان**

پشکا دوى / تیشکە شیر یان گۆله کان ئیک ستیر

پشکا سى / تیشکە شیر ریان گۆله کان دوو ستیر

بۇرینا قان پشکان پیدقییه پسکداریکربیت ل خیفه تگه هو کومبوونیت دیدەقانى

۲- **دیدەقانى و رابه:** ژیی وان (۱۲ سال - ۱۸ سال) ئەف قوناغه ژى ب سى پشکان دەر باز دبیت کو  
ئەفنه:--

پشکا ئیکى / دیدەقان بۇ کوران رابه بۇ کچان

پشکا دوو / دیدەقان یان رابه رى ئیکى (الاول)

پشکا سى / دیدەقان یان رابه رى پیشکەفتى (المتقدم)

بۇ برینا قان قوناغان پیدقییه دیدەقان یان رابه پسکداریکربیت ل چەندین خیفه تگه و کومبوونیت  
دیدەقانى و هەمى هونەریت دیدەقانى فیرببیت.

۳- **گهریده (الجوال):** بۇ هەردوو رهگه زیت کچان و کوران ژیی (۱۹ سال - ۲۵ سال) ل قى قوناغى پروگرامى  
تایبه تی ب وانقه یی هەى و حیاوازه دگهل قوناغیت دى ل روپی پروگرامى و بۇ نموونه زیددەتر پیتەى  
ددهته لایه نى خزمه تگوزاری و فەکولینى ژ پروگرامیت خو پیخه مهت مفایى وى بگه هیتە جفاکى.

۴- **قوناغا سەرکرده:** ل سەر سالیدا پشتی برینا هەمى قوناغان دشیپ پسکداریی بکەت ل خولیت  
سەرگردایه تی کو جقاتا بلندا دیدەقانى بجهتینیت و باوهرنامى ددهتی. پاشى دى شیت. خیفه تگه و  
کومبوونان ب ریقه ببهت.

### **ئالا دوریشمى قوناغان:**

۱- هەمى پشکیت تیشکە شیر و گۆلکان (ئامادهیه).

۲- دوریشمى دیدەقان و رابه ران (دئ هەولدهم) دیدەقان و رابه ریت ئیکه م و پیشکەفتى (ئاسویه کى  
بهرفرهه)

۳- گهریده / (خزمه تا گشتى)



**ئالایی دیدەفانی / پیکهاتییه ژ سۆ به لگیت زهیتونۆ نیشانا وان سۆ به ندیت په یمانا دیدەفانی و یا هاتییه**  
 دانان ل سهر بنگه هه کۆ رهنگ زیرین. دوریشۆ قوناغۆ ب رهنگۆ رهش یۆ دناقدانقیسی. تیتیه دروستکرن  
 ل سهر په پروکه کۆ سپی. نیشامۆ چار دهوریت وۆ ب وهریسی و گرێکت چار گوشه ب رهنگۆ قه هوایی کو  
 بشیوۆ بازنییه ب (۲۱) تیروشکیت زهر هاتییه نه خشاندن وهکی فی وینهی:



وینۆ ئالایی دیدەفانی

## سویند و یاساییت دیدەقانی /

### ۱- سویندا دیدەقانی: بقی شیوی خارپیە:

(سویند دخوم . ب خودی . ئەو ئەرکی ل سەر ملیت من بکەم . بەرامبەری خودی و وەلاتی . ھاریکاریا ھەمی کەسان بکەم . ل دەمی خوشی نەخۆشییدا پەپرەوا یاساییت دیدەقانی بکەم).  
بەلێ بۆ تیشکە شیر و گولەکان شوینا ھاریکارییا، دی بیژین (ھەمی رۆژان باشیەکی بکەم)

### ۲- یاساییت دیدەقانی: دەھ خالێ ئەو ژێ بۆ ھەمی قوناغانە:-

- ۱- دیدەقانی باوەریا ب شەرەفی ھەمی و یی راستی بیژە.
- ۲- دیدەقانی یی دلسۆزە بۆ وەلاتی و دەیک و باب و سەرکردی خۆ.
- ۳- دیدەقانی یی بمفایە و ھەولددەت بۆ خوشی و ھاریکارییا کەسانیت دی.
- ۴- دیدەقانی ھەقالی ھەمی کەسایە و برایی ھەمی دیدەقانیە.
- ۵- دیدەقانی یی ب ریزە و رەوشت بلندە دەھمی رەفتاریت خۆدا.
- ۶- دیدەقانی ھەقالی جانە وەراییە و رەحمی پی دەت.
- ۷- دیدەقانی یی گوھدارە و ھەمی فرمانان بجە دئینیت بی دوو دلی.
- ۸- دیدەقانی کاریت خۆ بجەدئینیت بیی پاشکەفتن.
- ۹- دیدەقانی ئابوری دکەت ژ دەستکەفتیا بۆ دەمی پیدفی.
- ۱۰- دیدەقانی یی دل و دەروون پاقرە و زیرەک و چافنەترسە.



## پشکینى ل خيشه تگه ھى و نارمانجيت وى

پشتى بجھئيانا رۆژەكا تڑى کارو چالاکیان ژ وەرزشا سپېدئ ھەتاشەقبېریئ (جلەکر) دئ ھەلسەنگاندن بۆ فان کارو چالاکیان ھینە کرن. ئەوژى بدانانا چەند لیژنەکیڭ کارزان بۆ دانانا نمریت گونجای بۆ ھەر کارو چالاکیەکی کو لناف خیشە تگە ھى ھاتینە بجھئیان بۆ تیمیت پشکدار و وەرگرتا نیشانی باشتەر و ریک و پیکتر تیم بۆ بلندترین نمرە ب دەستفە بینیت ل ئەنجامی پشکینى. پشکینى ئیکە ژ کاریت گەلەك گرنگ ل ناف خیشە تگە ھى کو رۆژانە پشتى دانئ سپېدئ دەستپېدکەت د اکو دیدەفان مافى وەستیانا خو وەرگریت و ل ناف خیشە تگە ھى ب سیمایەکی جوان و ریک و پیک بیتە دیتن. ل دەستپیکى بۆ دەستنیشان کرنا وئ لیژنى، لیژنە دقیت کەسانیت خودان باوەرناما سەرکردایەتیا دیدەفانی بن شارەزاییا تمام ھەبیت ل سەر ھونەرئ دیدەفانى و پڕۆگرامی رۆژانە. پیدفییە سەرۆک تیم و گرووپ ژى بیتە دانان د فان لیژناندا کو شارەزاین ل کارو چالاکیت یەکیت پشکینى و دەستنیشانکرنا کیم و کاسیت ناف خیشە تگە ھى و ھەستکرن ب لی پسپارکرنى. پشکین تیتە ئەنجامدان ل سەر فان خالیت خارئ:--

۱- پاقژیا خیشەتئ و چەوانیا فەدانئ (ھەوا گوھورین).

۲- پاقژیا گشتى یا ناف خیشە تگە ھا تاییبەت یا تیمى.

۳- جلكو ریک و پیکیا دیدەفانى.

۴- پیشانگە و کاریت دەستى.

۵- لیپانگە.

۶- پیگیری ب دەم و رەفتارا رۆژانە.

وہ بۆ بەرھەقبوون بۆ پشکینى دقیت دیدەفان ل سەر ئیک تیم راوەستن ل بەر سینگی خیشە تگە ھا خو. سەرۆکی کومى (پیشەنگ) ل لایى راستى و ھاریکاری وئ ل لایى چەپی دئ راوەستن سەرۆکی تیمى دئ ب دەنگەکی بلند و ریک و پیک تیما خو پیشکیشى لیژنى کەت. بەرھوقبوونا تیما خو دئ نیشادەت دەھمی لایەنانقە دئ باگەوازیی کەت و بیژیت (دیدەفانی پەرودەدا..... بەرھەفن بۆ پشکینى) دگەل وەرگرتا سلافا دیدەفانى ژ لایى سەرۆکی تیمیخە.

فتيک ژوان ناميريت ب مفايه کو گه لهک تيته بکارئینان لهوانيت وهرزشي و ناف خيښه تگه هان ژنه گهرئ  
 گوهلينه بوونا بانگه وازا ل ناف خيښه تگه هی. به لئ فیتک ژبه ر تیژیا دهنگی وئ ب سانا هی گوهلیدبیت  
 نه فیت خاری چهند نمونه کیت فیتکینه کول ناف خيښه تگه ها بکاردهین.

۱- ئیک فیتکا دریژ کو سی جارن دووباره دبیت نیشانا (به رهه قبوونه) بو کارو چالاکیان.

۲- چهند فیتکیت کورت کو ژ سی جارن زیده تر بیت نیشانا (کومبوونییه).

۳- چهند فیتکیت دریژ کو ژ سی جارن زیده تر بیت نیشانا (به لاقبوونی ییه).

۴- چهند فیتکیت کورت ل دویف ئیک. فیتکه کا دریژ نیشانا (داخا زا هه وارها تییه، مه ترسی) چهند جاره کا  
 دی دووباره که تت.

۵- ئیک فیتکا دریژ. سی فیتکیت کورت نیشانا (داخا زیا سه روکیت تیمانه).

### نیشانیت دیده فانی

۱- به رهف فی ریکی هه ره ←

۲- لقی ریکی نه چه ←×

۳- تیم بوو دوو پشک ←>

۴- لدوریا چار پینگا کا نامه کا هه ی 4 ←

۵- خيښه تگه ه ←△

۶- لقی ری چاقه رییه □

۷- نه م زفرینه خيښه تگه هی ●

۸- نهف جهه مه ترسیه △

۹- ئافا فه خارنی ○

۱۰- نهف ئافه بو فه خارنی ب کارنا هییت △

۱۱- فرۆکخانه ○×





### قىبىلە نووما بىكار ئىنانا وئ

(البوصلة)

قىبىلە نووما بۇ دىتتا چار لايىت جوگرافى تىتە بىكار ئىنان. قىبىلە نووما ل شەقىت تارى و زقىستانى يان ل رۇژىت عەور و شەقىت ستىر ديار نەبن دىدەقان بىكار دىننى بۇ دىتنە فا چارلايان و بىكار دىننى ل گەريانا ب پىيان (الرحله الخلويه) بۇ دروستكرنا نەخشى رىكى.

قىبىلە نووما پىكەتتە ز دەزىيە كا موگناتىسى سەرۋكى وئ ب رەنگى شىنى ھاتىيە رەنگىرن ب شىوئ دەمژمىرئ. ھاتىيە قايمىكرن ل سەر بىزمارەكى لىناف بىنگەھەكى شىشەى كو ب ساناهى بىزقريت و يا نمرەكرىيە (۳۶۰) ل دەھى بىكار ئىنانى بەردەوام سەرئ دەرزىئ ئەوى شىنكرى دى بەرئخۇ دەتە باكورى. ئانكو دى باكورى بۇ مە دەستىشان كەت. ب چار پىتان نەخشەكرىيە نىشانە بۇ چار لا.

پىتا N نىشانەبو باكور، پىتا S نىشانە بۇ باشوور، پىتا E نىشانە بۇ رۇژھەلات نىشانە W نىشانە رۇژئاقايە.

وھ ل ناقيبەراقان چار لايان چار نمرىت دى يىت ھەين نىشانەنە بۇ باكورى رۇژھەلات و رۇژئاقا و باشورى رۇژھەلات و رۇژئاقا.

ل دەمى بىكار ئىنانا وئ دىقن ل جەھكى راستىبىت، ژبەر ھەبوونا دوو جەمسەرئىت جىياواز دى كارى خۇيى زانستى كەت.

## پروگرامی کومبونه کا دیدہفانی بۆ ماوی پۆژەکی:

- ۱- بەرھەقبوونا دیدەفانا ب جلکین دیدەفانی ل دویف دەمی دیارگری.
- ۲- پێپیشانا تیمیت پشکدار و پراوەستان ل جھێ دیارگری.
- ۳- بجھئینا رێ و رەسمین بلندکرنا ئالای. ب سروودا ((ئەو رقیب)) بتنی کو پلێ ئێکی کو دوو ریزە دێ هێتە دووبارەکرنا دوجاران.
- ۴- سویندا دیدەفانی، هەلکرنا ئاگری و پشکینا پشکداران ژ لای چاقدیرێ کومبونیڤه.
- ۵- پێشکیشکرنا چالاکی تیمیت پشکدار کو دقیت دیدەفانی بن.
- ۶- گۆتتا چەند وانەکی دیدەفانی ژ لای سەرکردیت دیدەفانیڤه.
- ۷- ب بەلاقکرنا خەلاتا و ئینانە خار ئالای کومبوون دێ بدوماهی هیت.



## گەشتا ب پێیان و ئارمانجیت وێ ( الرحلة الخلوية )

ل دویف پروگرامی هاتیە دانان ل پێشی بۆ هەر خیفه تگه ههکی کو ژ پێنج پۆژان کیمتر نه بیت پیدفیه گەشتا ب پتییان بۆ بیتە بجھئینان داکو بۆ ماوهکی دیارگری دویر کهفن ژ کار و چالاکی ناف خیفه تگه هێ و وەرگرنا هندهک ئازادی لدویف رینماییت دیدەفانی و هەمی مفا و ئارمانجیت بۆ هاتینه دانان بێنه بجھئینان ژ لای دەستهکا ریفه بهریا خیفه تگه هێ و دیدەفانی پشکدار بووی کو بۆ هاتیە دانان. گەشتا ب پیتان گەلهک مفا ی هەی بۆ دیدەفانان کو ئەڤه نه:-

- ۱- بهیزبوونا برایه تی دخیانی ل نافهرا دیدەفانا و خەلکی وی جھێ ئەوی دچنی.
- ۲- شارەزا بوون ل شیوی ژیان و بارێ ئابوری و جفاکی یی دهڤه ری.
- ۳- چهوانیا ریکا گەشتی و خوشی و نه خوشیت وئ.
- ۴- دیتنا شینواریت کهفن ل وئ دهڤه ری.
- ۵- سەرهدانا وان پۆژان ئەویت حکومهتی بجھئینان ل وئ دهڤه ری.

- ۶- بەرگريكرن ژ خوشى و نه خوشيان و هاريكاريا وى جهى ئه وئ گه شتى بۆ دكهن.
- ۷- بلندكرنا هستا نه ته وايه تى يا ديدەفانان ب ريزگرتن و سلاڤكرنا ئالاي ل دەمى دەرکەتنى و زڤرىنى بۆ خيڤه تگه ھى.
- ۸- شارەزابوون ل بكار ئينانا قىبلە نوومايى و بكار ئينانا نيشانا و فيتكيت ديدەفانىي پيدڤييه ماوئ گه شتى و دويريا وئ ژ (۱۰) كم كيمتر نه بيت ژ خيڤه تگه ھى و بەرھەكرن و دياركرنا ئارمانجيت وئ:
- ۱- ئارمانجيت گه شتى: وەرگرتنا زانيارييت گشتى ل سەر وئ دەرھەرى.
- ۲- دياركرنا دويريا گه شتى و جهى دياركرى ب دانانا نيشانيي ديدەفانى ل سەر ريكي.
- ۳- سروشتى ريكي و ئاڤا وئ يا چەوايه: ھەبوونا سەرچاوييت ئافى ھەكە ھەبن يا بمەترسيه يان نه و بكيىر ڤە خارنى تيت يان نه.
- ۴- دياركرنا دەمى دەرکەتنى و ڤەگەريانى ل دويڤ نه خشى ديدەفانى ئه وئ ل وانيت ديدەفانى ھاتيه خاندن پيدڤييه ديدەفان فان خالان بەرچاڤبکەت ل دەمى بجھئینانا گه شتا پييان:-
- ۱- وەرگرتنا فان ناما بۆ بجھئینانى (ناما پيگيرى ب سويندو و ياساييت ديدەفانى، ناما كاريى بکوم و كارييت تاکەكەسى، ناما نفيسينا راپورتى لسەر گه شتى و مفايى وئ، ناما ديتنا گەنجينا بەرزە ل ريكي).
- ۲- برنا ھەمى پيدڤييت خارن و نفستنى.
- ۳- بەرھەڤكرنا قىبلە نووما بۆ دروستكرنا نه خشى ريكي.
- ھونەرئيت ديدەفانى:- گرى و گريدان و جورئيت وئ
- ۱- گرى ب رامانا گريدانا وەريسي دگەل وەريسي ب شيوھكى ب ساناهى و شدياي.
- ۲- گريدان: ئانكو گريدانا دارى دگەل وەريسي بۆ دروستكرنا پيدڤييت ناف خيڤه تگه ھى.
- ۱- گرى و جورئيت وئ.**

**گرئ يا سنگى:** تيته بكار ئينان بۆ گريدانا خيڤه تى و دەستپيکە بۆ ھەمى گريدانان

گرئ يا سنگى - وئد



گرئ يا چار گوڤه: بۆ دريژكرنا دورە وەريسييت وەكى ئيك.



گرئ يا پيک گه هاندنى: بۇ پيک گه هاندنا دوو وهرىسىت جياواز ل قه بارهى.

گرئ يا پيک گه هاندنى - توصيل



گرئ يا نيچيرفانى: بۇ تيچيرا گيانه وهران.

گرئ يا نيچيرفان



گرئ يا رزگار كرنى: بۇ گه لهك كاريت پيدفى تيته بكارئينان

گرئ يا دارفانى: بۇ كومكرنا دارا و گريدانا وان ب شيوهكى شدياى

گرئ يا كورتكرنى: بۇ كورتكركنا وهرىسان ل دويىف پيدفى

گرئ يا كورتكرنى - تقصير



## ۲- گریدان و جوریت وئ:

گرئ يا ههشتى (ثمانية)

• گریدانا چارگوشه.

• گریدانا ئيک و دوو بر ب شيوى ژمارا ۸ ئينگليزى

• گریدانا گريكان

• گریدانا هه لگرئ ئالاي



هونه ريت ديدنه فاني پيکهاتينه ژ دروستكرنا ههر كارهكى دهستى ب دار و وهرىسان (اعمال الرياده) بو

پيدفىيت ناف خيفه تگه هئ وهكى فان نمونان: (دروستكرنا پرهكى، تهفر، هه لگرئ ئالاي، هه لگرئ

پيلاقان، هه لگرئ چانتان، ميژانان خارنى، پهرتوكخانه، هه لگرئ جلكان).





### (پښتو ژبې د رسمي بلندګرنا نالای)

نیک ژ کارېت ګه له ګرنگ پښتو ماموستایې پوره ودرې ودرې ل قوتابخانې بجهینانې بلندګرنا و نینانې خارا نالای نیشتمانییه. ژبلی هندې ګو پشکه ګ ژ چالاکیېت ودرې ودرې د دیدهفانې نه رکه ګ نیشتمانی پوره ودرې ګو هفتیې جارې تېته بجهینان ل همدې قوتابخانه و باخچېت ساقا ژې نابیت ژې پښتو بهر بېن. پښتو ل ناستې فان قوناغان پښتو رسمه ګې نه نجامېدن ګو بګونجېت دګل فان قوناغان د اګو هر ل ژې بګوکاتې قوناغان نیشتمانی و نالای ل دهف پښتو بېت. پښتو بجهینانې قوناغان پښتو پښتو مېرګ و پښتو و بهر هفې پښتو بې شېوې خارې برېفابچېت ګو ل ګونفرانس و ګومبونیت ودرې بریار ل سهر هاتیه دان:

۱- پښتو:

أ- نالای نیشتمانی یان نالای دیدهفانې یان نالای و دروشمېت هر داموده زګه هګا فېرمې ګو وولات یان رېکخراو هګا جېهانی چ مېدنی بیت یان له شکرې بیت کارې تېته ګرنا. ب- هه لګرې نالای پښتو ژ چار مېتران ګورتر نه بیت و ژ شېش مېتران زېدهتر نه بیت، ل سهر بنگه هګې چکلاندې بیت و مېترسې ل سهر قوتابیان نه بیت. ج- بجهینانې خېچکېشان و نه خشه ګرنا پښتو رېفانان و ان دیدهفانان و پښتو رېفانان بجه دینن. ۲- بهر هفې:-

أ- رېفانان سې دیدهفانان یان زېدهتر ل سهر چه و انیا رېفانان و رېفانان و سلافکرې و بلندګرنا و نینانې خارا نالای.

ب- بهر هفکرنا جل و بهر ګیت دیدهفانې پښتو و قوناغې و نالای بلند دګن نانګو پهنهرون و ګراسې و ستوپېچ و هګې نیک بن.

۳- مېرچېت بلندګرنا و نینانې خارا نالای.

۱- ل پښتو شېمې دهسټېکا دهوامې دې نیت بلندګرنا و دوماهیا دهوامې هېدې دې هیته خارې بهلې بلندګرنا ب له زه ګو نچای دې هیته بلندګرنا.

۲- پښتو همدې قوتابې و ماموستا و کار مېدن قوتابخانې بهر هفېن ل ګورېپانا بلندګرنا نالای ل دهمې خو دګل هه لګرېت نالای بجلکېت دیدهفانې پښتو تمام.

۳- نینانې خارا نالای پښتو و ګوما رېفانان دګل ماموستایې ودرې ب فیتکه ګا ګو هلیبوی ژ لایې همدې قوتابیانفې تېته بجهینان ل دوماهیا دهوامې. بې شېوې خارې:-

۱- پښتو بانګه وازا نینانې خارې/ هر سې دیدهفان پښتو لایې هه لګرېت نالای بهر هف پښتو دې چن. دیدهفانې نېفکه ګې پښتو ګفې دې چیته پښتو و دې سلافکه ته نالای و نالای نینیته خار بهلې

هيدي هيدي نهك ب لهز دگهل تمام هاتنا خاري ديدنهفاني لايي راستي دي هاريكارييا وي كهت بو پيچانا  
ئالاي ب مهرجهكي لايهي سور بهردهوام ژ سهرقهبيت ههتا تمامبوونا ري و رهسمان ماموستا دي فيتكي  
ليدته بو ناگادار كرنا هه مي قوتابيان.

۴- راوهستانا قوتابيت هه مي پولان ب شيوي لاكيشهكا فهكري دي راوهستن و هه لگري ئالاي دي ل نيغهكا  
گورهباني هيته دانان.

۵- هژمارا نه نجامدهريت ري و رهسمي ژ ۳ ديدنهفانا كيتر نهبيت و ژ ۹ ديدنهفانا زيدهتر نهبيت ل دويش  
گونجانا گورهباني.

۶- و ديريا نيشانا ئيكي ژ هه لگري ئالاي نافهر (۳-۶م) بيت و نيشانا دووي ژ ئيك مهتر كيتر نهبيت ژ  
هه لگري ئالاي.

.....

#### ۴- پينگاف و بانگهوازيت بلندكرن و نينانا خاري يا ئالاي:

۱- ماموستايي پهرودا وهرزي و ريغه بهر لسهر ئيك خيچ بهرام بهر هه لگري ئالاي دي راوهستن ئيك  
لايي راستي و يي دي لايي چه پي.

۲- ماموستايي پهرودا وهرزي چه ند جارهكان بانگهوازا (نامادهبووني) دي دته هه مي قوتابيان و  
به رهقه بوويان دا كو لقيني و ناخفتن نه مين و لباري (بينقه دانيدا بن).

۳- ماموستايي پهرودا وهرزي چه ند جارهكان (بهيت بوون و ين بينقه دانئي) دي دته هه مي قوتابيان  
و هه لگري دي بجهيني.

۴- بانگهوازا دوماهيي ماموستا ب دهنگه كي بلندبو كوما بلندكرنا ئالاي دي دته بفي رهنگي:

(كوما بلندكرنا ئالاي. بو بلندكرنا ئالاي كوردستاني بو پيشي ۵.....رن)

۵- هه رسي ديدنهفان پشتي بانگهوازي دي ب ريغه چن ههتا نيشانا دووي دي پيگه راوهستن. ديدنهفاني  
نيغه كي دي پينگافه كي چيته پيشي هه لگري ئالاي.

۶- بلندكهر ئالاي دي وهريسي (بهنكي) فهكهت و ئالاي ماحيكهت ب مهرجهكي بيته ديتن ژ لايي هه مي  
قوتابيانقه و دي دانته سهر ملي راستي و كريارا بلندكرني دهستپيكهت.

۷- ئالا لسهر ملي نيغ پينگافي بلندببيت ماموستايي پهرودا وهرزي دي بانگهوازي دته و دي بيژيت  
(دگهل سروودا ئهي رهقيب سلاف.....كهت).

هه مي قوتابي سروودا ئهي رهقيب دي بيژن. ئه وييت ستوپيجا ديدنهفاني ل بهر بيت دقيت سلافا ديدنهفاني  
وهرگرن ب سي تبليت نيغه كي.

۸- پشتي تمام بلندكرنا ئالاي. ديدنهفاني نيغه كي دي زقريته جهي خو ئه وزي دي سلافكهت. ده مي سروود  
تمامبوو هه رسي ديدنهفان بو لايي راستي يان چه پي دي زقن و دي چن ههتا دگه هه لايي ماموستايي  
پهرودا وهرزي و سلافا ديدنهفاني دي بو كهن و بيژن (مه ئالا بلندكر) و ماموستا دي سوپاسيا وان  
كهت و ئه وزي دي فهگهرن.

ناف پۆلئىت خۇ. مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى دى ئاگەھدارىيا رېفەبەرىكەت كورپى و پەسم ب دوماھى  
 ھاتن دا كو ئو ۋى شىرەت و رېنمايىان بدەتە قوتابيان. پىشتى پەيۋا رېفەبەرى ھەمى قوتابى دى  
 قەگەرىنە ناف پۆلان ئىك ل دويف ئىك ل دويف پۆلان.

### تېيىنى:

- ۱- دەمى بلندكرنا ئالايى كوردستانى پەنگى سور دى كەقەتە سەرۋە.
- ۲- مامۇستايى وەرزشى دى ستوپچا قەھوائى كەتە ستويى خۇ.
- ۳- ستوپچا دىدەقنان بۇ ھەمى قوناغان شىنى توخە (نىلى).
- ۴- سروودا ئەى پەقىب بىتنى كو پلا ئىكى كو دوو رېزە دوجاران دى ھىتە دووبارەكرن.
- ۵- ھەر قوتابخانەك ژ دەوامەكى زىدەتر بىت ل ھەمى دەوامان دى ھىتە بجهئىنان پۇژا شەمبى.
- ۶- پى و پەسمىن بلندكرنا ئالاي ئەركەكى فەرمىيە رېفەبەر و مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى بەرپرسىارن  
 ژ بجهئىنانى.

### وېنى بلندكرنا ئالاي





## رېپيشان (المسير)

رېپيشان ئىكە ژ چالاكيت پەروەردا وەرزشى ھەرە گرنگترين چالاكيا ماموستايى وەرزشىيە گو پىدقشيه پىتەكى مەزن پى بهيتە دان و مەشقى ل سەر بكت ل گۆرەپانا قوتابخانى.

ھەر ژ دەستپىكا سالى تيمان بەرھەفكت وەكى تەپا پىي - تەپا باسكت بۆلى - تەپا قولى بولى. تەپا دەستى بۆ پشكداريكرنى ل چالاكيت وەرزشى و ديدەقانى. دقيت تىما رېپيشانا قوتابخانى بىتە بەرھەفكرن و دقيت وان قوتابخانان ھەلبزيريت (ل پولين سى و چار و پىنج) ل قوناغا سەرتايى و بەژن و بالا وان نيزىكى ئىك بيت. پىدقشيه پشتى دانانا قى تىمى بىنە مەشقدان بۆ ماوى چەند دەمژميرەكان ل ھەفتىي (۲-۳) جارن.

## بەرھەفكرن و مەشقرنا قى تىمى دى بقى شىوہى بيت :

بۆ جارا ئىكى دى قوتابىيى ل گۆرەپانى ھىنە بەرھەفكرن ب سى ريزان ماموستايى وەرزشى دى سى قوتابيان دەرئىخيت ھەر قوتابىيەك ژ ريزەكى و قوتابىيت دى دى راوہستن و بەرى خۆدەنى.



## دەستپىكرنا راھىنانى يان مەشقرنى

دەستپىكى ماموستايى وەرزشى ھندەك شيرەتان دتە قوتابيان و بەحسى گرنكى و مفايى رېپيشانى كەت پاشى دى بانگەوازا قوتابىي ئىكى كەت و دى بىژىتى جارا ئىكى پى چەپى بكاربىنە دگەل دەستى راستى. ب ھژمارا (۱) و ھژمارا (۲) پى راستى و دەستى چەپى بكاربىنە. بقى شىوہى قوتابى دى دەست ب رېپيشانى كەن و دى ھژمىرن (۱-۲-۳-۴) پاشى دى راوہستن.

چەند جارەكان دى مەشقە پى ھىتە كرن ل سەر قى راھىنانى ھەتا ئەو سى قوتابى بشىن ب جوانى بچن پاشى دى ھىتە بجهئىنان (تطبيقه) ل سەر قوتابىيت دى و دى ھىتە دووبارەكرن.

پاشى تمامبوون و بەر چافكرنا رېپيشانى ھەمى قوتابى پىكفە دى دەست ب رېپيشانى كەن و بۆ دانانا تىما رېپيشانى پىدقشيه فان خالان بەر چاف وەرگرن.



ا-ل دهمی راهینانی پیدقییه گهلهك مهشق بییه کرن ل سهر (بیئقهدهن - ووریابن) و لقینا دهست و پییان بیته بهرچاف وهرگرتن و خهلهتی بۆ تیئه دروستکرن.

ب-ل دهمی ریپیقانی پیدقییه دهستی قوتابیان ل ئاستی ملی بیت.

پ-دهستی وی ب شیوهکی راست بیت و تبلا بهرانی بۆ سهری بیت.

پ-تیبینیا مهودایی نافهرا قوتابیان بکته ل ریپیقانی.

ج-پیئقیه چوکی قوتابیا یی راست بیت لدهمی ریپیقانی و نهچهمییت.

ح-پیدقییه جلکیت تایبهتی بۆ قی تیمی بیئه بهر ههفکر ب شیوهکی بالکیشبن.

خ-ئهف تیمه پیدقییه ههردهم یا بهر ههقبیت بۆ پشکداریکرنی ل ههمی بیردهورییت ئایینی و نیشتمانی ب تایبهتی فیسته فالیت وهرزشی ییئ سالا نهیی قوتابخانان ههکه ئه نجامیئ باش هه بوون ئهفه جهی سهر بلندی یه بۆ قوتابخانی و کارگیری و مامۆستاییت قوتابخانی ب گشتی و بۆ مامۆستایی پهرودرا وهرزشی و دیارییت تایبهت زی بۆ تیئه تهرخانکرن.

### ههوار هاتنا دهستیکی (الاسعافات الاولیه)

ههوار هاتنا دهستیکی ژوان توخمیت گرنگه کو دقیت دیدهفانی گهلهك شارهزایی لی هه بیت. بۆ ههفکاری و هاریکاری خه لکی. گهلهك زی یا گرنگه بۆ بهلاقبون هشیارییا ساخله میی و بهر ههفکرنا کادری یه دهك ل ناف تیمیت پزیشکی لدهمی پیدقی. کو بگونجیت دگهل هیقی و بوچونین سهر وهکاتیا مه ل حکومهتا ههریما کوردستانی بۆ بهر ههفکرنا مرؤفه کی شارهزا. ئهوا ههژی گوتنی یه هشیارییا ساخله میی ب شیوهکی گشتی رویدانهکا نوویه کو ئاستا وهلاتان پی تیئه پیقان.



وینی شیوازیت ب کارئینانا برینپیچیئی

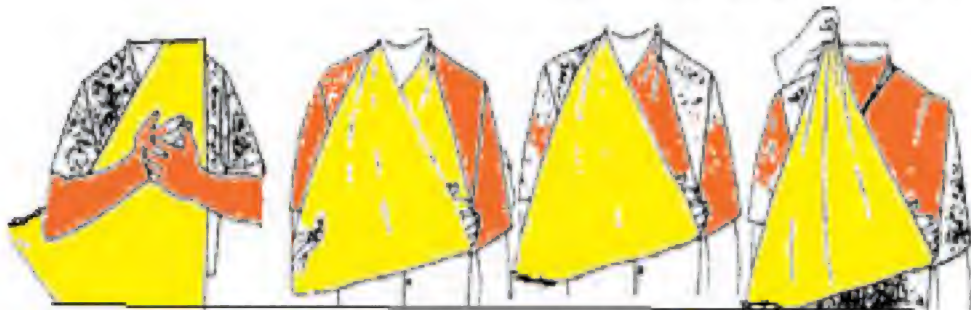
## گرنگیا ههوار هاتنا دهستیکی:

۱- وهسا یا به لاقه خیفه تگه ها دیده فانی ل سه قایه کی ئازاد دا دبیت. ئه و ژ ی پیدقی بپرۆگرام و چالاکییت تایبه تی ههیه. گه لهك جاران (دیده فانی) و رابه ران و تیشكه شیران) توشی رویدانه كا ژ نشكه کیقه دبن. وهکی برینداری و شكهستن و چهند جوړیت ژههربوونی، ژبه ر هندی گه لهك یا گرنگ و پیدقییه هه می دیده فانی و رابه ران شاره زایه كا باش هه بیت ل ههوار هاتنا دهستیکی بو سه ره ده ریکرنی ب شیوه کی گونجای ل ده می رویدانی بو پیشكه شکرنا هاریکاری بو لی قه ومیا.

۲- لیکه فکرها ده رجوونا بو کار کرنی ل نه خوشخانا و بنگه هییت ساخله می و راهینان بو پیشه یا برینپیچی (مضمه) شاره زاکرنا دیده فانی و رابه را ب بنه مایین ههوار هاتنا دهستیکی دبیته ئه گه را زیده بوونا تیگه هشتنی و ده می مه زن بیت مفای ژ و هردگریت.

۳- کریارا ههوار هاتنا دهستیکی دبیته هوکاری خوشتیا کاری برینپیچی (مضمه) ل ده ف دیده فانیان و رابه ران ئه وژی یا گرنگه ل ده می کوردستان گه لهك یا پیدقی بقی بیشه ی. ژبه ر کی ماتیا (کادری) د گورمه پانا نه خوشیاندا.

په یفا ههوار هاتن ژ که فندا ب راما نا (هاریکاری) تیته گوتن فلانی هاریکاریا فلانی کر. ئانکو دهستی هاریکاری بو درێژکر. هه واهاتنا دهستیکی ئه و هاریکارییه یا کو مروف پیشکesh دکهت بو مروقه کی لی قه ومی هه تا هاریکاریا پزشکی فیرا دگه هییت.



وینی شیوی بکارئینانا ستوپیچ ل ههوار هاتنا دهستیکی

## (چه وانیا سه ره ده ریا دیده فانی و رابه ران ل ده می رویدانا ل ده می رویدانا رویدانی)

۱- دقیت ئارامیی بیاریزیت و هنگافتی (المصاب) راگریت ل ده می رویدانی دا و دقیت دیده فانی هشیاریت و مه ندهوش نه بیت و مفای ژوا نتشتا و هردگریت ئه و لی ده فیه ری هه یین.

۲- قه گوهاسنا لیقه ومی بو جهی گونجای کو دویری بیت ل ده فیه را دژوار هه که ساخله میا وی ده ستبه دت.

۳- بزووترین دم داخازا پزشکی بسیوری بکهت.

۴- ئاگاداريا بېنقەدانا (استراحه) لېقەومى بېتە كرن: ئىشانا وى كېمكرن. قولپكىت جلكىت وى بېتە قەكرن. دا گقاشتەن نه كەقېتە سەر. بجهئىنانا قان رېنمايىان دېدەقان دشىت گەلەك مفای بگەهينىتە لېقەومى وەكى:

أ- ژيانا لېقەومى بپارىزىت.

ب- رېگرتن ل زيانىت لابه لا (مضاعفات) لېقومى كېمكرنا زيانا.

ت- كېمكرنا ئىشانا لېقەومى و بلندكرنا بارى دەر وونى.

## هنگاقتنیت وهرزشی

### هۆکاریت رویدانا هنگاقتنیت وهرزشی:

- ۱- هۆکارین دهرهکی (هۆکاریت گشتی)
  - خرابیا ئهردی یاریگههیی و نه گونجانا وی بۆ بجهئینانا یاریان.
  - ب کارنهئینانا ئامیر و کهل و پهلیت وهرزشی ب شیوهکی دروست
  - ههلبزارتن و ب کارئینانا پیللاقییت خراب و نهگونجای بۆ جوړی وهرزشی.
  - خراییا بارئ دهروونی و پهوشتا یاریزانی و دویربوون ژ گیانی وهرزشی کو دبیته ئهگهری بکارئینانا دژواری و تورهبوونا بی مفا.
  - سهپرچیکرنا یاساییت وهرزشی، چونکی ئارمانج ژفان یاسایان پاراستنا یاریزانییه و دابینکرنا ئارامیییه، لادان ژفان یاسایان دبیته ئهگهرا رویدانا هنگاقتنی.
  - ب کارئینانا دهرمانیت ووزهبهخش (مقویات) کو دبیته ئهگهری وهستیانا ئهندامیت نافدا بۆ زیدهتر ژ تۆخیبی خۆ. کو وهدکهت هیژهکا زیدهتر ژ شیانییت منسیولوجی و لهشی خۆ دهربیخیت.
  - نهبوونا خوارنا گونجای جوړا و جوړ ب پژهکا گونجای.
  - گوهنهدان ب ئهنجامیت پشکینیی و تاقیکرنیت پزیشکی، ژبههر هندی دقیت یاریزان ل دویف شیانا فسیولوجی و پزیشکی بۆ جوړی وهرزشی ههلبزیریت وه گهلهک جارن هنگاقتنی یا رویدای ژبههر کو یاریزان بۆ وی جوړی وهرزشی دهستنادهت.
- ۲- هۆکاریت تایبهت ب یاریزانی هنگاقتی:
  - ههبوونا نرمی و خافیی ل گههه و زهفلهکان.
  - رهگهزی یاریزانی.
  - توشبوونا وی ب هنگاقتنا بهری هینگی
  - کیم سهر بۆرییا یاریکهری.
  - ههبوونا نهریکی و خرابیی دپشکیت لهشیدا.
  - ژیی یاریزانی.
  - چهوانیا کارکرنی دگهل هنگاقتنی ل دهمی رویدانی:
  - چارهسهریا دهملدهست (فوری) بۆ هنگاقتنان.
  - بیئفهدان - بهردهوام نهبوون ل یارییی - نه لقاندنا جهی هنگاقتی.
  - سارکرن - ب کارئینانا بهفرو (جهودکی) سار.



• بكارئینانا لهفه نیت گریډانا ل سهر پشكا هنگاڤتی و جهگیر کرنا وی بگیچی.  
• بلند کرنا پشكا هنگاڤتی.

• نیشادانا هنگاڤتنی بۆ پسپوړی تایبته ل بواری پزیشکی وهرزی.  
جوړیت هنگاڤتنیت وهرزی:  
هنگاڤتنیت وهرزی تیته لیکه کړن بۆ:

۱- هنگاڤتنیت ساده، کو برین و هنگاڤتنا زهڤله کان فه دگریت.

۲- هینگاڤتنیت دژوار وده کی شکهستن و هنگاڤتنا سهری.

### هنگاڤتنیت ناف یاریگه هی

#### هنگاڤتنیت وهرزی بیت بهر به لاف ل ناف قوتابخانی:

ماموستا بزانینا هوکاریت پرویدانا هنگاڤتنی وده لی دئیت شارهزا ببیت ل چهوانیا دویر نیخستنا وی و کاربکهت بۆ دابین کرنا ساخ و سلامه تی بۆ قوتابیانا ل دهمی بجهئینانا چالاکییت لهشی و هه که هنگاڤتنی رویدا نه و دی شیت بزانیته چییه؟ و بزوترین دهم ریکییت پیدقی وهرگریت و ههوار هاتنا دهستیکی بۆ نه انجامدهت و هه که پیدقی بوو قوتابی هنگاڤتی ب ریکییت دروست بگه هینیته جهی چاره سهر کرنی. کو نه و ژی وده دکهت هنگاڤتنیت وهرزی نه هه ودهت و ریکی ل مه ل مه زنبوونی و نالوزی زیده بگرین. وه به لافترین هنگاڤتنیت وهرزی ل ناف قوتابخانی نه فیته خوارینه:

۱- ته نشت نیشانا دژوار (الم جانبی حاد) ل دهمی بجهئینانا چالاکییت لهشی:

نهف ته نشت نیشانه کو رویددهت وده کی گورچ بوونا زهڤله کایه. ل پشکا راستی لای سهری یی که مه ری ل دهمی ههول و خه بات و خو وهستاندنا لهشی یا بهر دهوام پهیدا دبیت. وده کی غاردان و یاری کرنا باسکت بولی و ته پا پی یان ههر یارییه کا دی وده کی وان. وه پتر نه و که سی توشی دبن کو ژنوی دهست بجهئینانا چالاکییت وهرزی کری. یان نه ویت دوباره دهست بجهئینانا چالاکییت وهرزی کری پشته هیلا بۆ ماوه کی دیار کری. نهفه ژی رویددهت ژ نهجامی چوونا خوینا پیدقی ریژه کا کییم. کو دبیته نه گهری نه گه هشتنا ئوکسجینی پیدقی بۆ زهڤله کیته بهر په رسیار ژ هه ناسه دانی (زهڤله کیته په نچک و زهڤله کیته نافبه را په راسیا). ژ بهر هندئ نهف گوهورپنا ژ نشکه کیفه ل بارئ بین فه دانئ بو بارئ ههول و خه باتی دبیته نه گهری زیده بوونا هژمارا هه ناسه دانئ و کویریا هه ناسی. کو وده دکهت سهنگه کی بیخیته سهر زهڤله کیته هه ناسه دانئ و زوری لی دکهت بۆ پهیدا کرنا ووزا پیدقی بهری گه هشتنا خوینا پیدقی بۆ فان زهڤله کان و ژ نهجامدا.

ئەف ئىشانه رویدەت ل قان زەقلەکان و دبیزنه قى کریارى (تیرنه بوون یان کیمیا تیربوونى ل قان زەقلەکان) کو وهلکەسى توشبووى دکەت هەست بئىشانهکا دژوار ژ تەنشتا خوۆ بکەت.

### \* چ پیدقییه بێته کرن؟

ئەو کارى پیدقى بێته کرن ل دەمى رویدانا قى ئىشانى ل تەنشتى. کیمکرنا خورتى و دژواریه ژ لایى کەسى ئەنجامدەر قە دگەل هەولدانى بوۆ وەرگرتنا هەناسەکا کویر دا ئەو ئىشان نەمینیت. دگەل دەستپیکرنا راهینانان بخورتى و هیژەکا کیمتر ژ وى ئەوا ل دەمى ئىشان تیدا رویددەت.

۲- وەرگەرھان - وەرپیچان (اللتواء) پیکهاتییه ژ قەتیانا (درا ندنا) کیمەکى یان تمامیا گریکیت گەهان ب ئەگەرئ دەر بازبوونا لقینا گەهان زیدەتر ژ توخیبى دیارکریى سروشتیى خوۆ (تشریحى) ئەقە زى ژ ئەگەرئ قەشکاندنا ژ نشکەکیقە و ل هەر دوو باراندا خوین درژیت. ئەف هنگاقتنە رویددەت ل گەهیت گوزەکا پیى (الكامل) ل ناقبەرا قوتابیاندا ل دەمى بجهئینانا بزاقیت هونەرى ییت تەپا باسکت بولئ و تەپا پیى و ئیکگافى و خوۆلاقیتنا بلند. ئەوژى ژ ئەنجامى بزاقا هاقیتتى و وەرپیچانى (یان وەرگەرھان) ل گەهیت تەپا رویددەت ل یارییت تەپا دەستى و تەپا باسکت بولئ و تەپا قولى بولئ ب ئەگەرئ پیشوازیکرنا ژ نشکەکیقە یا تەپى ب ناقبەنکا دەستى و تەپا.



### نیشانیى وى:

- هەبوونا ئىشانى دگەهاندا ب ئەگەرئ قەتاندا دەمار و گریکیت دوروبەران ئەف ئىشانه ب ریکا دەماریت هاندەر تیته قەگواستن بوۆ مەلبەندى ئىشانى ل میشى.
- وەرمتن ژ ئەنجامى کومبوونا خوینى ل جهى هنگاقتیدا.
- رویدانا خوین رشتنا ژناقدا.
- بلندبوونا پلا گەرماتیا گەهان.
- گوهورسینا رەنگى پیستى.

## \* ئەوا پېندىقى بېتە كرن :

• ب كارئىنانا جەودكى (كماده) ئاڧا سار بۇ ماوى (۲۰-۳۰ خۆلەكان) ب باشى ناھىتە زانين ئىكسەر بەفرا ھویركرى داننە سەر د اكو قوتابى توشى سەرمايى نەبىت و ئارمانج ب كارئىنانا ئاڧا سار مېتتا ئاڧخوين و زىدەيانە، ب رىكا نزمبوونا فشارا خوينى ل سەر جھى گەھان دگەل كىمكرنا سوتنى (التهاب) ھەست بئىشانا تىكچوونا زەڧلەكايە.

• ب كارئىنانا داركىت گرېدانى و بلندكرنا گەھىن ھنگاڧتى بۇ سەرى بۇ كىمكرنا رىژا خوينى ل جھى ھنگاڧتى.

## ۲- فېككەفتن - سەلخىن :

پېكھاتىيە ژ خشتاندنى يان فېككەفتن دربەكى ب رويى ژ دەرڧەيى لەشى كو دبىتە ئەگەرئ ھنگاڧتنا بەرگى دەرڧەيى زەڧلەكان و گرېكان. و سەلخىن رویدەت ب ئەگەرئ كەفتن يان فېككەفتن قوتابىەكى ب قوتابىەكى دى يان ب ئامیرەكى يان ب ئاستەنگەكا سروشتى جىاوازييا دژواريا دربى بەركەفتى دبىتە ئەگەرئ دروستكرنا سەلخىنى ل رويى پىستى ھەتا دراندنەكا كوير و خوين ژى تىت و ھندەك جاران كارتىكرنا فى فېككەفتنى دگەھىتە پەيكەرئ كو ئەنداما (الجهاز الفطى) و سەلخىنى لەھستى دگەت. كارتىكرنا فى ھنگاڧتنى لسەر قوتابى رادوھستىت سەر جە و ھىزا فېككەفتنى و دشیاندانىنە پلە و دژواريا ھنگاڧتنى بېتە پېششېيكرن ھەتا چەند دەمژمېرەكان پىشتى رویدانى.



## نیشانىت وئ:

-ئاستىبوون و وەرمتن ژ ئەنجامى كومبوون و مەھىنا خوينى ل وى جھى.

-ھەبوونا ئىشانى ل جھى ھنگاڧتى.

-رویدانا خوين رشتنا ژ ناڧدا ژ ئەنجامى قەتیا نا رەھىت خوينى و قەتیا ل كریانان.

-زڧرپنا خوينى كو دبىتە ئەگەرئ ھاتنا خوينى بۇ جھى و دەوروبەران.

-گوھورپنا رەنگى پىستى سەرڧە و داپۆشیان.



- ژ دەستدانا لقینی بۆ دەمه کی بۆ قیککهفتنی ساده، و نه مانا شیانا لقینی ب تمامی ل قیککهفتنی دژوار،  
ب ئەگەری وئ گفاشتنا کهتیه سەر دهمارین ههستیاری و لقینا دهماران.

### \* ئەوا پیددقی بیتە کرن

۱- هه که هاتو هنگافتن لگه هان بوو (گه هیت چوکی یان ملان)  
- ب کارئینانا جه و دکی ئافا سار بۆ ماوئ نیف دهمز میری. بو کونترولکرنا خوین رشتنی و خوینا کومبووی  
ل ناف گه هان هه که هه بیت.

- ب کارئینانا دارکیت گریدانی ل دهرقهی گه هی.

- بیئقه دانه کا باش بۆ وئ گه هی.

۲- هه که هنگافتن ل دهمارئ بیت (دهمارا زه قله کان یان زه قله کیت ههستی زه ندکی).

- بکارئینانا گهرمی گهرمی - بیئقه دانه کا تمام بۆ دهمارا هنگافتی.

- ب کارئینانا قه مالینی (مساج) ل سەر دهمارئ دا کو توشی سوینی نه بیت.

- پاراستنا دهمارئ ژ هنگافتنی و پاشه رۆژیدا ب کارئینانا ئامیرئ پاریزگاریکەر.

۳- هه که هنگافتن ل ههستیکی بوو (ل ههستیکی ديار رویدهت وهکی پی و مل و دهست).

- ب کارئینانا (حه و دکی گهرم) - بیئقه دانه کا تمام ههتا شینداریت خوین رشتنی به رزه دبن.

۴- هه که هنگافتن ل زه قله کی بۆ (زه قله کیت رانی یان پشتی).

- ب کارئینانا (جه و دکی سار).

- ب کارئینانا دارکیت گریدانی (شداندن).

- بیئقه دانه کا تمام.

### ۴- خه لهان (خه لیان) (ژیک دهرکه تن) (الخلع)

پیکهاتییه ژ دهرکه تنان وان ههستیکی گه هان پیک دئین بۆ دهرقهی توخمیی سروشتی یی دیاریکری  
خۆ ب ئەگەری هیزه کا دهرکی و دبیه دوو جوړ:

۱- خه لهانا نه تمام (خلع جزئی)

۲- خه لهانا تمام (خلع کلی)

خه لهان رویددهت لناقبه را یاریزانیت ته پا دهستی ب زوری ل گه هیت ئەنیشکی ژ دهستی دریزگری لدهمی  
که تنان خاری (که تنی) و ژیک دهرکه تنان تیلان دهمی پیشوازیکرنا ته پا نه چاقه ریکری ههر وهکی ل ته پا  
باسکت بولی و فولی پولیدا. وه ژیک دهرکه تنان گه ها چوکی کو ب زوری ل ناقبه را یاریزانیت ته پا پیددا  
رویددهت ژ ئەنجامی زیده قه کرنا پیی دریزگری. و بۆ یاریزانی جمناستیکی پشتی هاتنه خاری ل سەر  
ئامیران یان دهمی هاتنا خاری ژ بلنداهییه کا زۆر.





## نیشانیٔ وی:

-نیشان ل جهی خه لھانی ب تایبھ تی ل دەمی لھینا ئەندامی هنگافتی.

-نەمانا لھینی ل ئەندامی هنگافتی.

-گوھۆرین و تیڭچونا شیوی وی ئەندامی ب بهر اور دگرن ل هه مان ئەندامی دی یی وەکی وی.

-وهر متن ژ ئەنجامی خوین رشتنی و کومبوونا خوینی ب ئەگەرئ قەتیانا گریڤکت دەورو بهری گەھی

## \* چ پیتقییه بیته کرن؟

پیتقییه گەها خه لهای بیته جهگیر کرن دگهل دانانا بالیفکه کی دا کو هه ردوو ههستییت گەھی فیکنه کهفن و قه گوهاستنا که سی هنگافتی ب کی مترین نیشان د اکو ههستییت ژیک دهر که تی بزقرنیه جهی خو ژ لایئ که سانین بسپۆر و شارەزاقه.

## ۵- شکەستن:

پیکهاتییه ژ قەتیانا بهر دهوام یا ههستیکی ژ ئەنجامی فیکه تنه در به کی دژوار. شکەستن جاراهه ی دبیه ئەگه را ژیک جودابوونا تمام یا پشکیت ههستیکان و دبیه دوو جوړ:-

۱- شکەستنا ساده / پیکهاتییه ژ شکەستنا ههستی بی برینه کا دهره کی رویددهت یان هه بیت.

۲- شکەستنا ئالوز / ل فی جوړئ شکەستن ههستی ژ پیستی دهر دکه فیت دگهل پهیدا بوونا برینی وه مه ترسیا فی جوړئ شکەستن زیده دبیت ژ ئەگەرئ خوین رشتنا هه فپیچ و رهنکه ههستی بهرف پیسبوونی بهت بتوزو میکرو بیت ناف هه وای.

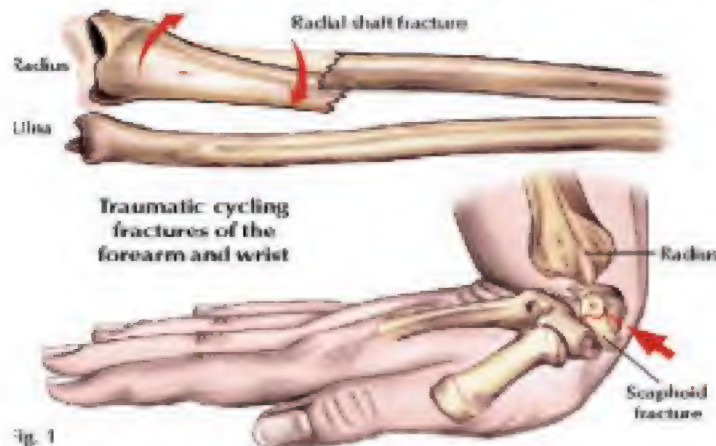


Fig. 1

## نیشانیٔ وئ:

- ئیشانہ کا گہلہک ل جھئ شکہستنی ب تایبہتی ل دهمی لقینا ئہندامی شکہستی.
- وەرمتنا جھئ شکہستی کو هیدی هیدی پهیدا دبیت ژ ئہنجامی خوین رشتنا ژنافدا ل جھئ شکہستی.
- گوهورین و تیكچوونا شیوئ ئہندامی شکہستی ئانکو شیوہکی دی وەر دگریٹ ژ ئہنجامی نیزیکبوونا هہستیٔ شکہستی ژ ئیک و دوو.
- گوہلیبوونا دہنگہکی نہسروشتی ل دهمی لقاندنا هہستیٔ ل سہر ئیک و دوو.
- گوہورینا رہنگی پیستی بوؤ رہنگ شین ژ ئہنجامی کومبوونا خوینی ل دوریٔ جھئ شکہستی.

## چ پیدقییہ بیٔہ کرن؟

- نہہیلانا لقاندنا ئہندامی شکہستی.
- جہگیر کرنا ئہندامی شکہستی ب گنجا دهمی بوؤ هاریکاریا جھئ شکہستی پشتی زفراندنا هہستیٔ شکہستی بوؤ وی یئ دروست. هہکہ گیچ نہبوو دشین هہر تشتہکی دی یئ رہق بکاربینین بوؤ جہگیر کرنی.
- نہ ئیخستنا پیلایٔ هہکہ شکہستن ل پیی بوو. ژ بہر کو پی پتر جہگیر دبیت بهہبوونا پیلایٔ.
- دهمی شکہستنا ئالوز پیدقییہ ئہو برین بیٔہ داپوشین ب پارچہکا پەرؤکی پاقر. و ل دهمی خوین رشتنی پیدقییہ خوین رشتن بیٔہ راگرتن بکارئینانا گریکا گریدانئ. و بیٔہ گریدان ل سہر وی پەرؤکی پاقر کری.
- هہوار هاتنا دہستیٔکی بوؤ کەسی هنگافتی بیٔہ کرن ژوی دریٔ قیکہتی کو نیشانیٔ وئ دیاردین ب شیوئ زہربوونا سہر و چاقان. ساربوونا دہست و پییا ل: نزم بوونا لیڈانا دلی. ئہو ژی بدریژ کرنا هنگافتی ل سہر پشتی و بہتہنیہکی ب سہر دادہن داکو گہرم ببیت دگہل دانا ہندہک دہرمانی نارامکەر.
- هنگافتنن گہرم (ئہو هنگافتنیٔ ب گہرمی رویددہن)
- ب بلندبوونا پلا گہرمی کارتیکرن دئ هہبیت ل سہر فرمانیٔ لہشی مروقی کو ئہویژی ترسہکا گہلہک یا هہی ل سہر ساخلہمیا لہشی مروقی. نیشانیٔ قی مہترسیٔ ئہف هنگافتنہ نہ:
- **ا- گورجبوونا گہرمی (التقلص الحراري)** ئانکو هہبوونا نہریکیٔ ل هہستیٔ چالاکیٔ کارہبایی بیٔ زہقلہکان بئہ گہری گورجبوونا زہقلہکا خافنہبوونا وان. ئہقہ ژی دزقريتہقہ بوؤ دہستدانا ریژہکا گہلہک ژ خؤیا سودیوم و پوتاسیوم. ب ئہ گہری خؤہدانہکا گہلہک ل هہوایہکی گہرمدا ئہوا پیدقی بیٔہ کرن ل دهمی رویدانا قی گورجبوونئ. دریژ کرنا زہقلہکا تیكچوو و پیدانا خارنیٔ روون (شلہمہنی) و خارنیٔ باش و هہقسہنگ.

**ب- ژ ھۆشچوونا گەرمی (اغماء حراری)** ئانکو نەمانا ھێزێ ل کو ئەندامی زقپین و کونترولکرنا گەرمی بۆ رویبویوونا پلا گەرماتیا لەشی ژ ئەنجامی ھەولدان و خەباتا لەشی ل سەفایەکی گەرمدا و ژ نیشانیت وئ بلندبوونا لیدانیت دلی و کیمبوونا ریژا خوھی، دگەل رویدانا وەستیانەکا گەلەك ھەستەکرنا ب سەر ئیشیی. ئەوا پیددیی بێتەکرنا دقئ باریدا. دەستبەردان ژ ئەنجامدانا چالاکییت وەرزی و ڤەگوھاستنا نەساخی بۆ جەھەکی سیبەر و ئارام و ھین. دگەل سارکرنا لەشی ب ریکاکا ڤەخارنیت تەزیاتیا و تەپرکرنا وی و دابینکرنا کریارا ھەوا گوھورپینی ل جەھێ بێنڤەدانا نەساخی. ھەکە ھاتو ئەف نیشانە بەردەوامبوون و نەچوون دقئیت نەساخی ڤەگوھیزنە نیزیکترین بنگەھی پزیشکی (بنگەھی ساخلەمی).

**ت- لیدانا گەمی (الضربة الحرارية):** ئەف جوړە ھنگافتنە رویدەت ھەکە ھاتو ئەو کەسی توشی ژ ھۆشچوونا گەرمی بووی نەھاتە چارەسەرکرنا. ل ڤیرئ ئەف جوړە ھنگافتنە پیددیی ب چاڤدیری و چارەسەریا نوژدارییە. ژ بەر ھندئ ل ڤی باریدا کریارا چارەسەری پیددییە لەوما دقئیت نەساخ بێتە ڤەگوھاستن بۆ نیزیکترین بنگەھی ساخلەمی. نیشانیت وئ. بلندبوونا پلا گەرمی و بلندبوونا لیدانیت دلی، تیکچوونا ھەستا بینیی و نزمبوونا فشارا خوینی و تیکچوونا ھەڤسەنگیی ل دەف کەسی ھنگافتی.

### خوارنا وەرزشقانان

خوارنا مروڤی یا بوویە ئیک ژ کاریت گرنگ کو ھەمی وەلات ب چاڤەکی گرنگ بەرڤخۆ ددەنی بێخەمەت دروستکرنا نەوہیەکی لەش بەیز و خودان لەشی و ھزر و بیریت دروست و خودان شیانیت بلندیت بەرھەمئینانی و زانستا خارنی ئەو زانستە کو پەيوەندی ل نافبەرا خارنی و فرمانیت مروڤی شروڤەدکەت. ژ وانا خارنا خوارکی و دەرکەتە ووزی و کریاریت دروست وەرارکرنا بەری نیزیکی (۱۰۰) سالان ھاتە زاینی کو پروتین و کاربوھیدرات و چەوری سەرچاویت سەرکینە کو ووزی دناڤ لەشیدا پیک دئین. و ل دوماھیا سەدا بوندیدا زانا گەھشتە وئ چەندی کو لەشی پیددیی ب شکەکا خوئ یا کانزایا یا ھەد خارنیدا. پاشی گەھشتە گرنگیا ھەبوونا فیتامینا ب ریکاکا تاقیکرنا ل سەر گیانەوهران و دیتنا ھژمارەکا گوھورپینان و پاشی سالا (۱۹۳۰) ب ریکاکا پێشەسازی ھاتنە بەرھەڤکرنا.

گرنگیدان ب خارنا راست بەرپر سیارەتیا ھەمی وەرزشقانان و راھینەرایە پیددییە خارنا خواراکیت ھەڤسەنگ و زانینا بەھیی گەرماتی بۆ خو دوبرئێخستن ژ زیدە و کیمکرنا کو ل ھەردوو باراندا دبیتە ئەگەرئ نەساخیا خارنی کو پیددییە خو ژ دوبر بێخیت ب تاییبەتی ل دەمی بەرھەڤکرنا لەشی (اعداد بدنی).



## جوړیت خوړنې

### ۱- کاربوهایدرات: Carbohydrates

ناوړیتا نښانداین پیکدهین ژ کاربون و هیدروجنی و ئوکسجینی و نشا و شهکرا څه دگریت ب شیوه کی گشتی و تیته لیکه کرن ل سهر دانه ویله و زمرزموات و فیقی و لهشی دشیته خاړنیت کاربوهایدراتی بله ز ب ئوکسینیت ووزی ژ دهر بیخیت کو لهشی پیدقی بیا هه ی. بؤ بجهئینانا چالاکییت زیندی. دوو جوړیت کاربوهایدراتا ییت ههین. کاربوهایدراتیته ساده. کاربوهایدراتیته ئالوز. کاربوهایدراتیته ساده نهو مادیته شه کرینه کو پیکدهین ژ ئیکگرتنا هژماره کا کیم ژ تاکه شه کری وهکی: کلوکوز - څره کتوز - کالاکتوز - ماتوز وه چهند جوړیت دی.

کو نه څه ب ساناهی تینه هه رسکرن و خوین ئیکسهر وان دمیژیت ب ریکا ریڅیکان. به لی کاربوهایدراتیته ئالوز نهو مادیته شه کرینه کو پیکدهین ژ پیکه گریدانا هژماره کا گه له ک ژ گرده شهکرا کو هیدی تینه هه رسکرن و بؤ ماوه کی دريژ ووزی ددهن و یه کا دروستکرنا فان کاربوهایدراتا کلوکوز و کلایکوجینه و پاشی سليلوز کو دیواری خانیت پرووه کان پیکدئینیت.

کلوکوز / هه می کاربوهایدرات پشی هه رسکرن وان میتنه وان تینه گوهورین بؤ کلوکوزی کو گرنکترین لسه رچاوئ به رهه مئینانا ووزی دله شی مرو فیدا. وه میلاک (جگهر) گرنکترین جهه دله شیدا بؤ بجهئینانا کریاریت تایبه ت ب کلوکوزی څه، پشی فی هنده ک رهیت دی روله کی گرنک دبینن ژ فی کریاری. وهکی زه فله کان و رهیت گولچیسکا و (گورچیسکا) رهیت چه وری.

سهر چاویت کلوکوزی ل خوینی /

۱- سهر چاویت کاربوهایدراتا: ا- کاربوهایدرات خوراکی ب- کلایکوجینی

ج- کریارا بهروفازی یا ترشی و ماسیک و پایروفیک

۲- سهر چاویت نه کاربوهایدراتا / ا- پروتین ب- چه وری

❖ کلوکوز چ لیته دناف خوینی و په هان / داکو لهشی پاریر گهری بکه ت ژ ناسته کی دیارگری ژ کلوکوزی دی هنده ک ریکیته جوړا و جوړ گریته بهر:-

ا- ئوکساندنا کلوکوزی بؤ دهر کرنا ووزی.

ب- داگرتنا کلوکوزی ب شیوی خو (کلایکوجینی)

ت- گوهورینا وی بؤ چهند شیوه کیته دی.

نه ف هه می بکارئینانه و کریاره کا کاردکهن بؤ کونترولکرن و ریڅکستنا ناستی کلوکوزی دناف خوینی د پاراستنی ژ دکهن ل ناستی سروشتی (۶۰ - ۱۱ ملکم بؤ ههر ۱۰۰ مل ژ خوینی. وه فرمانا سهره کی یا کلوکوزی دابینکرنا پیدقیته له شی ژ ووزی. به لی داگرتنا کلوکوزی ب ریکا دوو کریاران دبیت. کو تیته گوهورین بؤ کلایکوجینی یان چه وری کریارا گوهورینا کلوکوزی بؤ کلایکوجینی ل هیلاکی یان زه فله کان دبیت.



وہ تیدا تیتہ داگرتن. فرہیا میلاکی و زہقلہکان بۆ داگرتنا کلایکوجینی یا بچویکە لەوما دئ بینی ئەوا داگرتی ب لەز تمامدبیت. بەلئ کریارا گوھۆرینا کلوکوزئ بۆ چەورییا پشتی دابینکرن چەنداتییا ووزا پیدقی بۆ لەشی رویددەت و پاشی داگرتنا کیمەکی ژ کلوکوزئ بشیوئ کلایکوجینی و یا زیدە دبیتە چەوری.

ئەو ھورمونیت کونترولا کاریت کلوکوزئ دکەن/ ھندەک ژ ھورموناتا کارتیکرنا ئیکسەر یان نہ ئیکسەر یا ھە ل سەر کلوکوزی و ریکخستنا ئاستئ وئ ل ناف خوینئ ل دویف پیدقی لەشی وتیتە پیکفە کرن بۆ دوو جۆران:

۱- ئەو ھورمونیت کو ئاستئ کلوکوزئ کیمدکەن ل ناف خوینئ/ ئەوژی ئیک ھورمونه کو ئەنسولینە کو رشتنا پەنکریاس دروست دبیت.

۲- ئەو ھورمونین کو ئاستئ شەکرئ بلند دکەن ل ناف خوینئ/ ھورمونا کلوکاگون و ھندەک ھورمونیت دی ییت لاوەکی.

❖ چەوا ووزە تیتە بەرھەمئیان ل کلوکوزئ/ کلوکوز یا پشکدارە ل ھەمی سیستەمین کاردکەن بۆ بەرھەمئیان ووزە، فیجا ووزا ھەوایی یان نہ ھەوائی بیت. ریژا ووزا دەرکەتی ب ریکا ھەوای گەلەک زیدەترە ژ ریکا نہ ھەوایی. چونکی ئیک گەردا کلوکوزئ (۲۸) گەردین (ATP) ددەت بەلئ ھەر ئەو گەردا کلوکوزئ دوو گەردیت (ATP) ددەت بریکا نہ ھەوایی.

## ۲- پروتین / Proteins

ھەمی خانیت زیندی پروتینا تیدا کو ب یەکا دروستکرنانا خانیتە دانان. وەکی خانیت پیستی و ھەستی و زەقلەکان. کو خۆراک ماددئ ب مفایە بۆ ئافا کرنا لەشی و پاراستن لەشی مروقی، ھەمی ئەنزیم و ھندەک ژ ھورمونان ژ پروتینی پیکھاتینە. یەکین سەرەکیین پیکھینەرین پروتینی دبیزنئ ترشیت ئەمین کو ژ پیکھاتیت وان جیاوازن ل چەوانیا دارستن و قەبارە دا. ئەم دشیین پروتینی ژ دوو سەرچەوان وەرگرین ئەو ژ گیانەوہری و پرووہکی. پروتین کاردکەن بۆ دروستکرنانا خانیت نوی و دووبارە دروستکرنانا رەھین تیکچوو، دروستکرنانا ئەنزیم و ھورمونان، دروستکرنانا ماددئ بەرگریکەر کو بەرگریی ددەتە لەشی مروقی و فرمانا دوماھیی ژ بەرھەمئیان ووزیە ل دەمی تمامبوونا کاربوهیدرات و چەوریان. وە پیدقی لەشی بۆ پروتینان دگەھیتە نیزیکی ۱ گم/کگ ژ کیشا لەشی. بەروفاژی بیروبوچوونا ھندەک رەینەران و وەرزشقانان ریژا پروتینی زیدەنابیت بزیدەبوونا هیژا مەشق ل ھەمی یاریت وەرزشی.

### ۳- چەۋرى / Fast

دلەشىدا ھەيەب شىۋى ترشەلوكا چەۋرىيا سىيانى و بەزى فسفورى و كولستورول، ۋە ترشەلوكا چەۋرىيا سىيانى دناڧ خانىت چەۋرىياندا داگرتىنە و دەھمى پىشكىت لەشىدا و دناڧ زەڧلەكاندا. بىكارتىت بۇ بەرھەمئىنانا ۋوزى ب رىكا ھەۋايى سەڧاى دىتە گلىستورول و ترشەلوكا چەۋرى ۋەكى (ترشى سىيارىك ئەۋك و پالىك) ۋ ئەۋا دوماھىي دىۋىت و ۋوزەكا مەزن بەرھەمدىنىت و ترشەلوكا چەۋرىيا يان تىرن يان نە تىرن ل دوىڧ ھەبوون و نەبوونا گەردا ھايدىروچىنى.

خارنا ترشەلوكىت تىر دىتە ئەگەرى زىدەبوونا رىزا كولىستورولى دخوينىدا. لەشى پىدڧىيا ب چەۋرىي ماددان ھەي بۇ كۆمىرنا فىتامىنا ۋە گەۋھاستىنا وان ھەروەسان بۇ بەرھەمئىنانا ۋ ھورمونان و ھىلان و راگرتنا پىستى ب ساخى و جوداكرنا ژىنگەھا ناپ لەشى ژ ژىنگەھا زىدە دەرڧەي لەشى زىدە ئەۋ ۋوزا كو چەۋرىيا دابىن دكەن زىدەترە ژ ۋوزا كاربوھىدراى و پىرۇتىنان. چەۋرىيىت تىمى ل ناپ گۈشتى پەزى و بەرھەمىت ۋى شىر و روىن و گۈيزاھندى و خورمە دايىت ھەين چەۋرىيىت نە تىر روونى گەنموكا و زەيتون و پەمبى و گۈشتى ماسىدا يىت ھەين و لەشى پىتڧىيا ب ھەردوۋ جۇرىت چەۋرىيان ھەي.

#### فرمانىت چەۋرىيان /

۱- بەرھەمئىنانا ۋوزى (۱) گم ل چوۋىيا (۹) كالورىت گەرمىي بەرھەمدىنىت كو گەلەك زىدەترە ژوورا بەرھەمئىناى ژ كاربوھىدراى و پىرۇتىنان (كو ھەر ئىك ۴ كالورىە).

۲- كاردكەت بۇ ھەلاندن و مىتتا ھندەك ژ فىتامىنىت گىرنگ ل روىڧىكان و بىي ۋى مىتن روناڧەت ۋەكى قىتامىن A, E, D, K.

۳- پاراستنا پلا گەرماتىا لەشى.

۴- پاراستنا لەشى ژ دربىت دەرەكى.

۵- راگرتنا ھندەك ژ ئەندامىت ژ ناپدا ل جەي خۇ ۋەكى گورچىسكان و روىڧىكان.

### ۴- فىتامىن Vitamins

پىكھاتىيە ژ خوراكى ماددىت ئەندامى زىدە خودان پىكھاتىت جۇرا و جۇرە كو ب رىژەكا كىم دناڧ خوارنا جۇرا و جۇرىت سىروشتى دا ھەيە و مروڧى پىدڧى ب رىژەكا كىم يا ھەي بەلى ب شىۋەكى رىك و پىك كو ھوكارى ھارىكارن بۇ رىكخستنا كرىارا زىندەگىا و دىنە ئەگەرى پاراستنا بارى ساخلىمىا لەشى و دابىنكرنا ۋەرارى، فىتامىن دەست دگىر ب سەر زۇر بەيە فرمانىت لەشى. ۋە زۇر بەيە فىتامىن مروف ب رىكا خوارنى بدەست خۇڧە دىنىت بىتنى فىتامىن K نەبىت كو لەشى مروڧى بخۇ دروست دكەت.

جورئ فیتامینان/ فیتامین تینه لیکه کرن ل سهر دوو کومان ئیکئ شیاننا حه لیانا (حه لهان) وئ ئلقیدا به لئ یا دی دناف ئاقیدا نا حه لیئت (حه لهیت) به لکو د چه واریاندا د حه لهیت، جیا وه زیه کا زورا گرنگا هه ی ل چه وانا بکارئینانا له شی بؤ فان هه ردوو کومان، وه له شی دشین خورز کارکته ریژا زیده یا فیتامینئ حه لهای دئاقیدا ب ریکا گورجیسکان له وما نه یا بترسه خارنا وئ ب ریژه کا گه له ک. به لئ فیتامینئ د چه وریاندا د حه لهیت له شی نه شیئت بقی ریکئ خو ژئ رزگارکته به لکو دمیلاییدا کومدبیت دبیته جهئ مه ترسیئ بؤ مروقی. له وما پیدقییه هشیاربین ژ بکارئینانا وئ.

ا- فیتامینئ حه لهای دئاقیدا/ کوما فیتامینئ (B12) ، B6 ، B2 ، B1 و نیاسین و ترشی فولیک و فیتامین C فه دگریت.

ب- فیتامینئ حه لهای د چه وریاندا/ فیتامین A ، D ، E ، K فه دگریت.

فیتامین ووزئ نادهر ئیخن به لکو هوکارئت هاریکارن.

## ه- توخمیت کانزایه Minerals

ماددئ ئەندامییە مروقی پیدقییا پی هه ی بؤ مه رهما وهرارکرنئ و به رده وامیا ژیانئ و ب توخمئ بنه پره ت

دئیه دانان بؤ ئافا کرنا ساخله میه کا باشی. زیده تر ژ (۲۴) توخمیت کانزایه یئت هه ین دله شی مروقیدا و ئەو توخم (کالسیوم ، فوسفور ، سودیوم ، پوتاسیوم ، مه گنیسیوم ، گوگرد ، کلور ، ئاسن)، پشکیت سهره کینه دله شیدا ژ فان کومه توخمان.

له وما دبیزئ توخمیت سهره کی، هنده ک توخمیت دی یئت هه ین کو له شی پیدقییای هه ی به لئ ب ریژه کا کیم کو ئەو یئت دی فه دگریت.

## گرنگترین فرمانیت توخمیت کانزایان ئەفه نه :

۱- دروست کرنا په یکه رئ کو ئەنداما و ددانا و به یز کرنا وان وه کی: کالسیوم و فسفور و مه گنیسیوم.

۲- بجه ئینانا فرمانیت کیمیایی زینده گی وه کی:- ئاسن و مس ژ پیکئینانا هیموگلوبینی وه یود ژ دهر کرنا ریژتنا دهره قی (تیره کسینی) وه کوبالت ژ پیکئینانا فیتامین B12 و هنده ک ل توخمیت دی کو دچنه پیکئینانا ئەزیمان.

۳- بجه ئینانا فرمانیت فیزیائی- کیمیائی وه کی پاراستن ل سهر هه فسه نگیی و ژناقچوونا خانا و ریشالیت خوینی و پاراستن ته علمی (القاعديه) و ترشیئ دله شیدا و پاراستنا پاله په ستویا خوینی.

۴- هاریکاریا له شی بؤ بکارئینانا برۆتینا وه کی مه گنیسیوم و سودیوم.

۵- ریکخستنا لیدانیت دلی و لفاندنا زه فله کان وه کی پوتاسیوم.



هندەکان باوەریا هەی کو خارنا فیتامینا و کانزایان چالاکیا لەشی زێدە دکەت بەلێ چ تشت نینە پشتگیریا ئەفیی بکەت. بتنی توخمی ئاسنی نەبیت ژ لایی ئافرەتانه کو هاتیە سەلماندن کیم دبیت ل دەمی راهینانیت دژوار و بهیز هەروەسان دەمی زفرینا هەیفانه پیدفییە بێتە خوارن ژ رادی خۆ زێدەتر.

## ۶- ئاف Water

ژ تشتیت پیدفیی ژیانیه. ئەم دشیین بۆ ماوی چەند پۆژەکان بی ئاف بژین و نیژیکی ۷۰٪ لەشی مروقی ژ ئافی پیکدهیت و دەمی خانیت لەشیدا یا هەی و نافەندەکە بۆ هەمی کریاریت زیندی ل ئاف خاناندا و کار دکەت ل سەر سڤککرا وان ژەهریت دروست دبن ژ ئەنجامی کارلیکە زیندەگیا و فەگواستنا وی بۆ هەمی پشکیت لەشی و هاریکاریا ریکخستنا پلا گەرماتیا لەشی مروقی دکەت ب ریکا کریارا خوهدانێ. وه پیدفیا ئافا پۆژانه نیژیکی (۲.۵) لتر تیتە خەملاندن.

ل دویف پلا گەرمی و سەقای. بەلێ ل دەمی بجهئینانا راهینانیت وەرزشی ئەف چەندا ئافی زێدە دبیت. ئاف ل گەلەك سەرچاویت دی بدەست دکەفیت وهکی شلەمەنیان و فیقی و وەرزهواتی و شیر و شەربەتیت فیقی.



## خوارك ل پۆژیت بەریکانادا

چیدبیت خوارن ل بەری بەریکانا گیروکرفتا بۆ گەلەك وەرزشفانان دروستبکەت کو ئەفەژی گریدیای (یعمەد) بارێ دەروونی یی یاریکەری. چونکی هزرکرن ل یاریی و گۆمان ل برن و دۆراندنی. وه ل یاریکەری دکەت کو بارێ دەروونی فاژیلە بیت (تیکچووی بیت) و وهلی دکەت هندەك جاران گەلەك خوارنی بخوت فان دویر کەفیت ژ خوارنا ب شیوهکی تمام کو ل هەردوو باراندا دی ئەنجامیت خراب هەبن. لەوما پیدفییە ل دویف فان رینمایان بچین:



۱- خوارنا خوراکي دقیت ب ریژرهکا تمامبیت. کو وهلیبکته ههست ب برساتی وئ شیانئ نهکته ژ نهنجامئ کیمخوارنئ.

۲- دقیت جوړئ خوارنئ و ریژاوئ بجورهکی بیت کو گهده و پشکاسهري ژ ریشیکا دقلا بن ل دهمئ بهریکانا، کاربوهدرات و پروتینئ گهده بجه دهیلن ل ماوئ (۳) دهمژمیړا. بهلئ ماددیت چهوری پیدفی ب (۴-۵) دهمژمیړان ههیه. ل سهر فان بنه مایان پیدفییه خوارن پیچی بهریکانا ب (۳) دهمژمیړان بیته خوارن ههکه خوین دئ بکریارا ههرسکرنئ مریلبیت و دئ بیته نهگهري کیمیا چالاکیا یاریکهری و نهگهري رویدانا قهرهشیانئ و گیزبوونئ ل دهمی یاریئ.

۳- دقیت نه و خوارن و شله مه نیت دهینه خوارن یهناتیا یاریکهری بشکی و وهلی نهکته ههست ب تیهناتیا و هسک بوونا دهفی بکته دگهل گرانی هه ناسه دانئ.

۴- دقین وئ خوارنئ بخوت کو یاریکهر لیراهاتبیت وئ خوشبیت و ل دهف یا پهرسه ند بیت.

۵- دورکته تن ژ خوارنیت گازی و سویر و وازئینان بکیمیفه پوژهکی بهری یاریئ.

۶- دورکته تن ژ خوارنیت گازا دروست دکهن وهکی باقله مه نیا.

۷- جه خته کرن لسه خوارنا کاربوهدراتا ژ بهر کو ههرسکرن و ان ب ساناهییه ب زورتریندهم دبیته ووزه.

۸- دویرکته تن ژ خوارنا شیریناییا ژ بهر هاریکاریا دهرکرن هورمونا نه نسولینئ دت و دبیته نهگهري نه مانا کلوکوزئ دناف خوینیدا دگهل هستکرن ب وهستیانئ.

۹- دهربارهی وان وهرزشفانان نهویت توشی ئیشانا گهده و ریشیکان. گهلهک جوړین خوراکي شل ییت ههین کو ب ساناهی دئینه ههرسکرن. ههروهسان هندهک وهرزشی یا ههی وهکی / ماراسون کو یاریکهر پیدفی ب خوارنا شله مه نیان یا ههی د اکو هاریکاریا وی بکته د بهریکانیدا و ریژرهکا کیم یا کلوکوزی یا تیدا ههی (۳گم/ ۱۰۰ ملی لتر نواف.

### خوراک پشتی بهریکانئ

دقیت کار بیته کرن بو زفراندنا وان کاربوهدراتیت داگرتی (مخزون) نه کو لهشی یی ژ دهستداین و ههمی مادیت خوراکي پشتی بهریکانئ بتایبه تی ل وهرزشین بهرگه گرتن (التحمل) ژ بهر هندئ خوارنا دانهکی سهرهکی ب دهمژمیړهکی پشتی یارییی گهلهک ژ مادیت خوراکي بو یاریکهران دزفریتهفه کو ژ دهستداینه. ههکه یاریکهری نیاز هه بوو بو پشکداریا یاریهکا دی ل پوژا دیفدا دقیت وان کاربوهدراتا بخوت نهویت ب ساناهی بینه ههرسکرن.

## کارتیکرنا جوړیت خوراکي ل سهر ناستي وهرزشقانان

کاربوهایدرات سهر چاوي سهره کييه يي ووزي ل دهمي خه باتيدا ووليکولینان يا ديارکري کو دهمي خوارنا چهوريان بو بهر هه مئینانا ووزي ل دهمي خه باتيدا شيانیت له شي يیت وهرزشقانان دهیته خوراکي ب رپژا (۵۰٪) هه ر چه ند داگرتي (مخزون) يي له شي يي زيده دبيت ژ کلايکوجيني کو کاربوهایدراتا فه دگريت دي بهر گه گرتنا وهرزشقانان دريژ تر بيت. ژ بهر هندئ پيدفييه رپژا کلايکوجينا داگرتي ل زهفله کا ميلاکيدا زيده بيت کو نه و ژي دبيتري بارکنا کلايکوجيني کود شيت بيک ژ فان سي ريکان بدهستفه بينيت:-

۱- خوارنا کاربوهایدراتا ب زوري دگهل جوريت دي ييت خوراکي بو ماوي (۳-۴) رپژان دگهل دويرکته تن ژ راهينانیت وهرزشي.

۲- فالاکرنا زهفله کان ژ کلايکوجيني ب ريکا نه نجامدانا راهينانیت وهرزشي. پاشي وهرزشقان هه ست ب خوارنا کاربوهایدراتا بو چه ند رپژه کان کو دبيت نه گهري زيده بوونا رپژا کلايکوجيني دزهفله کاندانا.

۳- ب کارئينانا هه ول و خه باته کا دژوار و بهيز بو فالاکرنا زهفله کان ژ کلايکوجيني پاشي وهرزشقان خوارنه کا زهنگين ب چه وري و پرتيني بخوت بو ماوي (۳) رپژان پاشي (۳) رپژيت دي کاربوهایدراتا بخوت ب شيوه کي تاييه ت. وهرزشقان دقيت راهينانیت شدياي نه نجامده ت ل رپژيت خوارنا چه وريا. و چ کاري نه نجامده ت ل رپژيت خوارنا کاربوهایدراتا. نه ف ريکا دوماهي دهیته بکارئينان ل وان يارييت پيدفي ب ساخله تيت بهر گه گرتني هه ين.

## رئيدمر

- ١- الطب الرياض / د. عمار عبدالرحمن قبع ١٩٩٩ العرامر
- ٢- مننديا شباب نهضة / صندي الطب الرياض / الاصابات الرياضية .
- ٣- مننديا بدنيه عرب / صندي الطب الرياض و التأهيل .
- ٤- التجارب العمليه في تدريس التربيه الرياضييه تأليف / حامد البياتي .
- ٥- التطبيعه العلى في التربيه الرياضييه تأليف / د. عباس احمد .
- السامرائى و د. قاسم حسن حسين
- ٦- طرقة التدريس في التربيه الرياضييه (الجزء الأول) تأليف د. عباسى احمد السامرائى .
- ٧- التمارين البدنيه . تأليف: نورى احمد صالح .
- ٨- دروس فى الدفاع المدنى: اعداد مديريه الدفاع المدنى العامه
- ٩- الكشافه تأليف: عبدالعزيز طالب .
- ١٠- دليل القيلى لمادة التربيه الرياضييه د. عادل على حسن
- المملكه العربيه السعوديه

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.